MINISTÉRIO DA SAÚDE

Alimentos Regionais Brasileiros

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
VENDA PROIBIDA

2ª edição

Brasília — DF
2015

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica

Alimentos REGIONAIS Brasileiros

2ª edição

Brasília — DF
2015

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <www.saude.gov.br/bvs>.

Tiragem: 2ª edição - 2015 - 7.307 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição
SAF Sul, Quadra 2, lotes 5/6, bloco II, sala 8
Auditório, Edifício Premium
CEP: 70070-600 – Brasília/DF
Fone: (61) 3315-9003
E-mail: cgan@saude.gov.br
Site: www.saude.gov.br/nutricao

Editor geral:
Eduardo Alves Melo

Coordenação técnica geral:
Patricia Constante Jaime

Colaboração:
Ana Beatriz Vasconcellos
Ana Carolina Feldenheimer Silva
Ana Maria Cavalcante de Lima
Alberto Jorge da Rocha Silva
Bruna Pitasi Arguelhes
Carla Caratin
Denise Oliveira e Silva
Fernanda Lima Avena
Gisele Ane Bortolini
Helen Altoé Duar Bastos
José Marcos Lelis
Lorena Toledo de Araújo Melo
Luiz Carlos Balcevicz
Marcos Lelis
Maria do Carmo Soares de Freitas
Mariana Carvalho Pinheiro
Mariana Martins Pereira
Mariana Veras
Mônica Rocha Gonçalves
Neide Botrel
Nuno Rodrigo Madeira
Priscila Zaczuk Bassinello
Raquel Braz Assunção Botelho
Verônica Cortez Ginani
Wilton Barbosa Ivo

Colaboração institucional:
Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Universidade de Brasília
Ministério do Meio Ambiente

Revisão técnica:
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Coordenação editorial,
diagramação e projeto gráfico:
Marco Aurélio Santana da Silva

Normalização:
Marjorie Fernandes Gonçalves

Revisão de texto:
Ana Paula Reis
Laeticia Jensen Eble

Fotografias:
Acervo Departamento de Atenção Básica
Acervo Embrapa
Elza Yuki
Itamar Sandoval
Marco Aurélio Santana da Silva
Virgínia Martins da Matta

Colaboração – 1ª edição:
Geofrey Cannon
Kelva Karina Nogueira de Carvalho de Aquino
Miriam Regina Lira Sabbag
Tereza Cristina D'Ambrózio Lessa

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.
Alimentos regionais brasileiros / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.
484 p. : il.

ISBN 978-85-334-2145-5

1. Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). 2. Alimentação e nutrição. 3. Frutas. 4. Hortaliças. I. Título.

CDU 641.5(81)

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2015/0145

Títulos para indexação:
Em inglês: Brazilian Regional Food
Em espanhol: Alimentos Regionales Brasileños

Sumário

Apresentação

O Ministério da Saúde (MS), por meio da Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição (CGAN), vem desenvolvendo diversas ações de promoção da alimentação adequada e saudável para a população brasileira e investindo na elaboração de publicações e materiais educativos de forma integrada e intersetorial.

Em 2002, o MS publicou a primeira edição do livro *Alimentos Regionais Brasileiros*, com o objetivo principal de divulgar a imensa variedade de frutas, hortaliças, tubérculos e leguminosas brasileiras, além de apoiar a educação alimentar e nutricional e incentivar a alimentação adequada e saudável. Esse material contribui, ainda, para divulgar a variedade de alimentos em todas as regiões, orientar seu uso em preparações culinárias e resgatar, valorizar e fortalecer a cultura alimentar brasileira.

A partir de 2007, a CGAN conduziu um processo de atualização e revisão dos alimentos e das preparações do livro, em parceria com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), instituições de ensino, pesquisadores e profissionais de saúde.

Assim, esta nova edição apresenta-se com o propósito de favorecer o conhecimento acerca das mais variadas espécies de frutas, hortaliças, leguminosas, tubérculos, cereais, ervas, entre outros existentes em nosso país, além de estimular o desenvolvimento e a troca de habilidades culinárias, resgatando e valorizando o ato de cozinhar e apreciar os alimentos, seus sabores, aromas e suas apresentações, tornando o ato de comer mais prazeroso.

O material traz – além dos alimentos por região – receitas culinárias, dicas de como cozinhar com mais saúde e uma lista de possíveis substituições para as preparações desenvolvidas, ressaltando nossa diversidade cultural. O resgate, o reconhecimento e a incorporação desses alimentos no cotidiano das práticas alimentares representam importante iniciativa de melhoria do padrão alimentar e nutricional, contribuindo para a garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável e da segurança alimentar e nutricional da população brasileira.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

1 Introdução

O Brasil é um país de dimensões continentais, constituído por regiões e estados famosos por sua rica variedade em recursos naturais. A história brasileira, desde o início da colonização, traz em sua memória relatos da cultura alimentar: sua cor, seu aroma e seu sabor.

A singular culinária do País incorpora a cultura original de populações indígenas, assim como vasto número de tradições, como a africana, portuguesa, espanhola, italiana, alemã, polonesa, francesa, holandesa, libanesa, japonesa, entre outras. Muitos alimentos típicos da nossa terra são bem conhecidos, como a mandioca e a goiaba. O patrimônio culinário expresso nos pratos, nas receitas tradicionais, faz parte da memória afetiva, do registro, da transmissão oral de nossa herança cultural que convive com a modernidade (BELUZZO, 2005).

No entanto, existem muitos outros alimentos nutritivos e saborosos que eram apreciados e faziam parte das refeições familiares, mas que foram, aos poucos, sendo esquecidos ou desvalorizados. Entre as principais razões do abandono gradual desses alimentos estão as transformações oriundas da urbanização, da industrialização, do desenvolvimento de tecnologias, da expansão da indústria de alimentos, da difusão da mídia e do discurso científico, que afetam de forma diferenciada os grupos sociais de acordo com sua história e aprendizagem (ROTENBERG, 2012).

Mudanças no padrão de vida e consumo da população brasileira, tais como redução da atividade física, diminuição do tempo destinado ao lazer e modificações de hábitos alimentares, têm sido associadas ao aumento de incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (BRASIL, 2006). Ao mesmo tempo, as DCNTs convivem com altas prevalências de deficiências nutricionais, principalmente a anemia e a hipovitaminose A. O baixo consumo de frutas, verduras e legumes é considerado um dos fatores de risco mais importantes associados à elevada morbidade e mortalidade nos países, especialmente as DCNTs, que representam cerca de 47% da carga mundial de morbidade (OMS, 2002; 2004). A promoção da alimentação adequada e saudável, diretriz explícita da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), conforma uma ação transversal e intersetorial incorporada a outras ações, programas e projetos de promoção da saúde que atuam nos condicionantes e determinantes sociais da saúde da população, permitindo aos indivíduos e à coletividade a realização de práticas alimentares apropriadas aos seus aspectos biológicos e socioculturais, bem como ao uso sustentável do meio ambiente.

De acordo com a PNAN, a alimentação saudável deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis, com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos (BRASIL, 2012). Nesse sentido, um dos objetivos do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (2012-2015), elaborado pela Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional, consiste em: "Assegurar processos permanentes de educação alimentar e nutricional e de promoção da alimentação adequada e saudável, valorizando e respeitando as especificidades culturais e regionais dos diferentes grupos e etnias, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional e da garantia do direito humano à alimentação adequada" (BRASIL, 2011, p. 84).

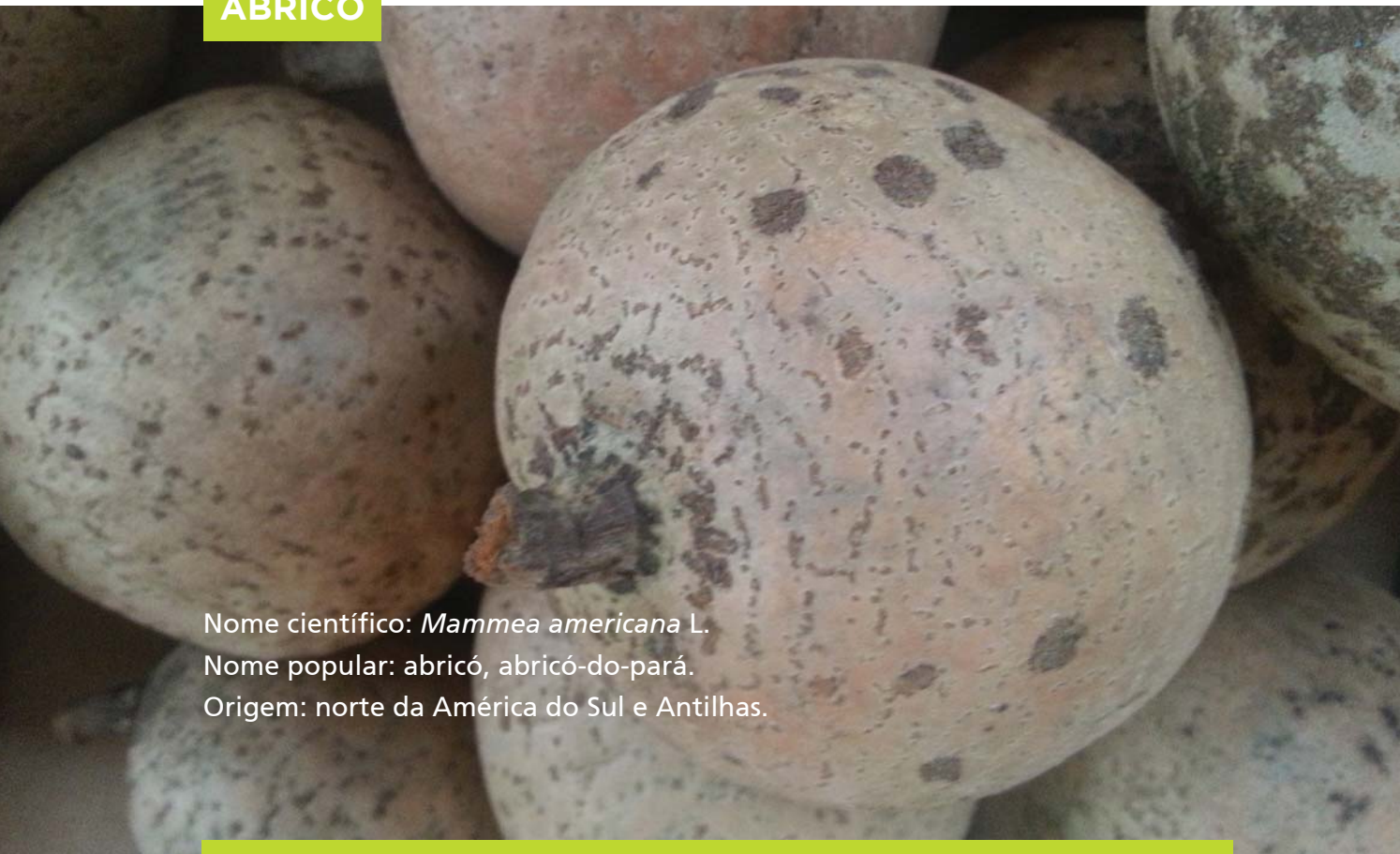
Promover a alimentação saudável envolve mais que a escolha de alimentos adequados, relacionando-se com a defesa da biodiversidade de espécies, o reconhecimento da herança cultural e o valor histórico do alimento, além do estímulo à cozinha típica regional, contribuindo, assim, para o resgate das tradições e o prazer da alimentação. Valorizar uma agricultura mais sustentável, mantendo o equilíbrio do ambiente e respeitando o conhecimento local, é fundamental para se entender a importância da origem dos alimentos e melhorar a qualidade da alimentação.

Estimular os sentidos, apreciando os alimentos, seus sabores, aromas e suas apresentações, torna o ato de comer ainda mais prazeroso e significa cultura, alegria, convívio e troca. É preciso preservar o meio ambiente, fortalecer a culinária tradicional, usufruir a variedade de alimentos regionais e redescobrir a satisfação de preparar e compartilhar as refeições com outras pessoas.

Com este material, pretende-se resgatar e despertar o interesse para a vasta quantidade de alimentos regionais presentes em todas as regiões brasileiras e típicos da nossa flora e fauna, de forma a contribuir para a melhoria da alimentação da população. Além disso, constitui um instrumento de educação alimentar e nutricional que pode ser utilizado por profissionais de saúde, educação, assistência social, entre outros, buscando a valorização dos alimentos existentes no país.

2 Alimentos Regionais

2.1 Região Norte

2.1.1 Frutas

ABRICÓ

Nome científico: *Mammea americana* L.
Nome popular: abricó, abricó-do-pará.
Origem: norte da América do Sul e Antilhas.

Características: é cultivado nos igapós e margens inundáveis de rios na região Amazônica, principalmente no estado do Pará. Árvore de porte médio, podendo atingir 20 m de altura, o abricó se propaga com facilidade por meio de sementes, que germinam entre 12 e 18 dias. A planta pode iniciar a floração a partir de seis/oito anos.

Uso culinário: o fruto é consumido *in natura*, em forma de salada, licores, compotas, geleias e sucos, ou processado.

Você sabia que: a árvore é empregada na arborização urbana e na medicina popular, no tratamento de afecções parasitárias, mordedura de insetos e dermatoses diversas. As partes utilizadas são o leite da casca da planta; as sementes, das quais se obtém um pó; e as folhas, que são usadas para fazer chá.

Tabela 1 – Análise nutricional em 100 g de abricó

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
64	1	0,3	13,5	3,5

Fonte: Aguiar (1996).

Peixe recheado com CASTANHA-DO-PARÁ E ABRICÓ

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Tambaqui inteiro	2.200 g	1 unidade
Sal	5 g	1 e 1/2 colher de chá
Limão	115 g	1 unidade
Alho	18 g	6 dentes
Água	120 ml	1/2 xícara de chá
Castanha-do-pará	150 g	1 xícara de chá
Abricó	650 g	1 unidade grande
Pimenta-do-reino	1 g	1/2 colher de café rasa
Cebola	95 g	1 unidade pequena

Rendimento:	3.170 g	20 porções
Porção:	156 g	1 filé

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	7,97%
Proteínas	45,39%
Lipídeos	46,65%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 156 g (1 filé)

Valor energético	236,7 Kcal
Carboidratos	3,55 g
Proteínas	16,95 g
Gorduras totais	17,20 g
Gorduras saturadas	5,75 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,60 g
Sódio	118,85 mg

MODO DE PREPARO:

1. Limpar o peixe, temperar com o sal e o limão e reservar.
2. Cozinhar o alho descascado com a água por 3 minutos depois que começar a ferver.
3. Bater no liquidificador o alho cozido, a água do cozimento, a castanha-do-pará, a polpa do abricó, a pimenta-do-reino e a cebola.
4. Rechear o peixe com a pasta formada.
5. Envolver o peixe em papel-alumínio e levar ao forno preaquecido (200°C) por 45 minutos.
6. Retirar o papel-alumínio e finalizar o cozimento, assando por mais 15 minutos.

ABIU

Características: fruteira arbórea, encontrada em estado cultivado no interior paraense, produzindo frutos de grande aceitação popular, utilizados em sua maioria para consumo *in natura*.

As variedades classificam-se quanto à forma e ao tamanho do fruto quando maduro. Quanto à forma, pode ser redondo ou comprido. Quanto ao tamanho, pode ser grande, quando o fruto atinge peso superior a 600 g; médio, quando varia entre 300 g e 600 g; e pequeno, quando atinge peso inferior a 300 g.

Uso culinário: a fruta é aproveitada quase sempre *in natura*, podendo ser conservada sob refrigeração por até uma semana, mas também pode ser processada na forma de geleia.

Como fruta fresca, deve ser consumida exclusivamente quando estiver bem madura e amarela, pois, do contrário, sua casca libera um leite branco e viscoso que é aderente à boca. A polpa tem sabor doce e suave.

Você sabia que: a árvore é de médio porte, com suas folhas de cor verde-brilhante e de forma ovalada. Seus frutos aparecem no início do ano.

Tabela 2 – Análise nutricional em 100 g de abiu

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
62	0,8	0,7	14,9	1,7	6	20

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	Tr	0,04	Tr	10,3

Fonte: Unicamp (2006).

Compota de ABIU

COMPOTA DE ABIU

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Abiu	350 g	5 unidades
Água	515 ml	2 e 1/4 xícaras de chá
Açúcar	70 g	1/3 xícara de chá
Canela em pau	1 g	1 unidade
Cravo	1 g	3 unidades

Rendimento:	410 g	5 porções
Porção:	80 g	5 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	94,17%
Proteínas	4,00%
Lipídeos	1,83%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 80 g (5 colheres de sopa)

Valor energético	100,00 kcal
Carboidratos	23,60 g
Proteínas	0,46 g
Gorduras totais	0,44 g
Gorduras saturadas	0,15 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,82 g
Sódio	6,20 mg

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e retirar as sementes do abiu;
2. Cortar os abius em pedaços médios e reservar;
3. Em uma panela, aquecer metade do açúcar para caramelizar;
4. Abaixar o fogo e juntar o abiu, a água e a outra metade do açúcar;
5. Após 30 minutos, colocar os cravos e a canela e deixar cozinhar por mais 30 minutos;
6. Retirar do fogo e gelar.

AÇAÍ

Nome científico: *Euterpe oleracea* Mart.
Nome popular: açaí, açaí-do-pará.
Origem: Amazônia.

Características: na região Amazônica, o açaí exerce importante papel socioeconômico e cultural, pois a bebida obtida a partir de seus frutos tem consumo regional elevado, e a exportação tem aumentado muito nos últimos anos. A palmeira, de estirpe delgado, pode atingir até 25 m de altura, possui folhas grandes, finamente recortadas em tiras, de coloração verde-escura. Flores pequenas, agrupadas em grandes cachos pendentes e de coloração amarelada surgem predominantemente de setembro a janeiro, podendo aparecer quase o ano todo. Desenvolve-se bem em vários tipos de solo e clima, preferencialmente em regiões quentes. Cada palmeira produz de três a quatro cachos por ano, com 3 kg a 6 kg de frutos. Quando maduros, os frutos que aparecem em cachos são de coloração violácea, quase negra. De forma arredondada, apresentam rica polpa comestível e caniço duro. São produzidos durante boa parte do ano, porém com maior intensidade nos meses de julho a dezembro. O açaí é considerado um alimento de grande valor nutricional, pois apresenta em sua composição fibra alimentar, antocianinas, minerais, particularmente, cálcio e potássio e ácidos graxos essenciais.

Uso culinário: a polpa pode ser utilizada na preparação de sobremesas, sucos, vinhos, licores ou sorvetes. Os nativos extraem sua polpa, que é consumida pura ou acompanhada de farinha de mandioca ou tapioca (pode-se fazer o mingau) e também com peixe assado ou camarão seco.

Você sabia que: do açaizeiro tudo se aproveita: frutos, folhas, raízes, palmito, tronco e cachos frutíferos. As populações ribeirinhas do baixo Amazonas, desde Santarém até a Ilha de Marajó, utilizam essa palmeira como fonte de renda e para a alimentação de suas famílias praticamente ao longo de todo o ano.

Tabela 3 – Análise nutricional em 100g de açaí

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
58	0,8	3,9	6,2	2,6	35	16

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	Tr	0,04	Tr	Tr

Fonte: Unicamp (2006).

Pão
de
AÇAÍ

PÃO DE AÇAÍ

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Fermento biológico granulado	5 g	1 colher de chá
Açúcar	15 g	1 colher de sobremesa
Leite em pó desnatado	20 ml	2 colheres de sopa
Ovo	55 g	1 unidade
Sal	4 g	2 colheres de chá
Polpa de açaí	100 g	1 unidade
Farinha de trigo	250 g	2 e 1/2 xícaras de chá
Água	35 ml	3 colheres de sopa

Rendimento:	386 g	6 porções
Porção:	60 g	1 pão redondo (brioche)

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	77,65%
Proteínas	12,43%
Lipídeos	9,92%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 60 g (1 brioche)

Valor energético	220,00 Kcal
Carboidratos	40,50 g
Proteínas	7,50 g
Gorduras totais	4,50 g
Gorduras saturadas	0,86 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	5,60 g
Sódio	284,60 mg

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, misturar o fermento e o açúcar e juntar o leite em pó, o ovo, o sal e a polpa de açaí;
2. Acrescentar a farinha aos poucos, intercalando com a água;
3. Sovar a massa;
4. Deixar a massa descansar por 30 minutos;
5. Modelar as bolinhas e deixar descansar por mais 20 minutos;
6. Levar ao forno preaquecido (200°C) por 30 minutos.

ARAÇÁ

Nome científico: *Psidium cattleianum* Sabine
Nome popular: araçá
Origem: Amazônia.

Características: espécie arbórea com altura de 3 m a 6 m e tronco de 15 cm a 25 cm de diâmetro. As folhas são simples, coriáceas, glabras, de 5 cm a 10 cm de comprimento por 3 cm a 6 cm de largura, com pecíolo de 0,4 cm a 1 cm de comprimento. As flores são de coloração amarela e os frutos são bagas globosas, arredondados, de coloração verde, amarela ou vermelha, de acordo com a espécie. A polpa é branca-amarelada ou avermelhada, mucilaginosa, aromática, contendo muitas sementes. Ocorre naturalmente da Bahia até o Rio Grande do Sul, sendo encontrado, principalmente, nas restingas litorâneas situadas em terrenos úmidos e nas capoeiras de várzeas úmidas. Não ocorre no interior da floresta primária sombria. Floresce entre os meses de junho e dezembro, e a maturação dos frutos ocorre de setembro a março. O araçazeiro vem sendo bastante estudado, principalmente pelas excelentes características de suas frutas, que podem apresentar entre quatro a sete vezes mais vitamina C que as frutas cítricas.

Uso culinário: algumas espécies de araçazeiros dão frutas muito saborosas e apreciadas para se comer quando amadurecem. Os frutos adstringentes ou ácidos demais são utilizados na produção de doces, que, justamente por apresentarem sabor azedinho ou agridoce especial, são ótimos ao paladar. Destacam-se como especialidades produzidas com a fruta os doces de pasta e de corte (este último também chamado de marmelada-de-araçá), sendo de sabor semelhante aos doces de goiaba e às goiabadas.

Você sabia que: existem araçás de vários tipos no Brasil: araçá-branco, araçá-cinzento, araçá-rosa, araçá-vermelho, araçá-verde, araçá-amarelo, araçá-do-mato, araçá-da-praia, araçá-do-campo, araçá de-festa, araçá-de-minas, araçá-de-pernambuco, araçá-do-pará; araçá-decoroa, araçá-boi, araçá-pera, araçá-manteiga, araçá-de-folha-grande, araçá-de-flor-grande, araçá-miúdo, araçá-mirim, araçá-guaçu, araçapeba, araçá-piranga, araçá-araçanduba, araçá comum, araçá-verdadeiro ou, simplesmente, araçá.

Tabela 4 – Análise nutricional em 100 g de araçá

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
62	1,5	0,6	14,3	5,2	48	33

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
6,3	48	0,06	0,04	1,3	326

Fonte: IBGE (1979).

BACABA

Nome científico: *Oenacarpus balickii* F. Kahn*. ou Oenocarpus mapora* H. Karst.
Nomes populares: bacaba, bacabaí, coco-bacaba.
Origem: Amazônia.

Características: palmeira inerme, com tronco solitário, liso, reto, crescendo até 20 m de altura, marcado por anéis correspondentes às cicatrizes foliares. O bacaba possui frutos de polpa mucilaginosa comestível, com uma semente, pequenos e arredondados, que apresentam por fora cor purpúreo-violácea e, por dentro, polpa branco-amarelada. A polpa produz um óleo comestível adocicado, de uso culinário corriqueiro, equivalente a cerca de 25% do conteúdo da polpa.

Uso culinário: de cor creme-leitosa e sabor agradável, o "vinho de bacaba" é produzido e empregado mais ou menos da mesma forma que o "vinho de açaí". Ambos assemelham-se até mesmo em termos nutricionais, contudo possuem elevado teor de óleo, recomendando-se cautela no consumo. Utiliza-se o "vinho de bacaba" com alimentos salgados servidos nas refeições cotidianas, como liga para fazer uma papa com as farinhas locais ou preparando-o na forma de sucos e refrescos.

Você sabia que: as folhas longas são empregadas para a cobertura e revestimentos de casas, sendo também utilizadas na confecção de artesanato como bolsas, sacolas, cestos, abanos etc. O tronco pode ser utilizado na construção civil, além de servir para confecção de arcos e flechas. Essa palmeira também é empregada como espécie de ornamentação.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

BACURI

Nome científico: *Attalea phalerata* Mart. ex Spreng.
Nome popular: bacuri ou bacupari.
Origem: Amazônia.

Características: o bacurizeiro pode atingir mais de 30 m de altura, com tronco de até 2 m de diâmetro nos indivíduos mais desenvolvidos. Sua madeira, considerada nobre, também tem variadas aplicações. Essa árvore ocorre naturalmente desde a Ilha de Marajó, na foz do Rio Amazonas, até o Piauí, seguindo a costa do Pará e do Maranhão, e frutifica no período de agosto a fevereiro. O bacuri é uma das frutas mais populares da região Amazônica, sendo pouco maior que uma laranja. Contém polpa agridoce rica em potássio, fósforo e cálcio. O óleo extraído de suas sementes é usado como anti-inflamatório e cicatrizante na medicina popular e na indústria de cosméticos. Como o bacurizeiro é uma planta de fecundação cruzada, polinizada principalmente por pássaros, a produção dos frutos depende da presença destes.

Uso culinário: a fruta é consumida diretamente ou utilizada na produção de doces, sorvetes, sucos, geleias, licores e outras iguarias. Sua casca também é aproveitada na culinária regional.

Você sabia que: no passado, o bacurizeiro foi mais importante como espécie madeireira que como planta frutífera. Sua madeira resistente e de coloração bege-amarelada era muito utilizada na construção de embarcações e de casas, o que ainda é observado em muitas áreas de ocorrência natural.

Tabela 5 – Análise nutricional em 100 g de bacuri

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
105	1,9	2	22,8	7,4	20	36

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
2,2	30	0,04	0,04	0,5	33

Fonte: IBGE (1979).

Pudim de BACURI

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Pudim		
Bacuri	500 g	1 unidade
Leite desnatado	165 ml	3/4 xícara de chá
Ovo	55 g	1 unidade
Leite em pó	20 g	1 colher de sopa
Açúcar	40 g	2 colheres de sopa
Calda		
Açúcar	30 g	2 colheres de sopa rasas

Rendimento:	235 g	4 porções
Porção:	60 g	1 pedaço médio

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	73,35%
Proteínas	10,33%
Lipídeos	16,32%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 60 g (1 pedaço médio):

Valor energético	276,18 Kcal
Carboidratos	50,64 g
Proteínas	7,14 g
Gorduras totais	5,01 g
Gorduras saturadas	0,61 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	5,60 g
Sódio	284,60 mg

MODO DE PREPARO:

Calda:

1. Colocar o açúcar na forma para pudim (16 cm de diâmetro), até caramelizar.

Pudim:

1. No liquidificador, colocar todos os ingredientes e bater até obter uma massa uniforme;
2. Despejar a mistura na forma caramelizada;
3. Assar em forno preaquecido (200°C) por aproximadamente 1 hora;
4. Levar à geladeira para resfriar;
5. Desenformar e servir.

BANANA-PACOVÃ[1]

Tabela 6 – Análise nutricional em 100 g de banana-pacovã

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
78	1,2	0,1	20,3	2,0	5	20

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	0,05	0,03	Tr	Tr

Fonte: Unicamp (2006)

[1] Ver banana – Região Sul.

Mingau
de
BANANA-VERDE

MINGAU DE BANANA-VERDE

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	74,30%
Proteínas	9,66%
Lipídeos	16,04%

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Farinha de tapioca	20 g	1 colher de sopa
Leite	300 ml	1 e 1/4 xícara de chá
Banana-pacova verde	350 g	1 unidade
Açúcar	20 g	1 colher de sopa

Rendimento:	540 g	3 porções
Porção:	180 g	3 colheres de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 180 g (3 colheres de servir)

Valor energético	202,90 kcal
Carboidratos	37,68 g
Proteínas	4,90 g
Gorduras totais	3,61 g
Gorduras saturadas	2,10 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,33 g
Sódio	56,17 g

MODO DE PREPARO:

1. Colocar a farinha de tapioca de molho no leite;
2. Ralar a banana com o auxílio de um ralador ou de uma colher;
3. Adicionar a banana e o açúcar à farinha de tapioca umedecida no leite;
4. Aquecer em fogo brando, sem parar de mexer, durante 5 minutos e servir.

BIRIBÁ

Nome *científico: Annona mucosa* Jacq.
Nome popular: biribá-verdadeiro, beribá.
Origem: Amazônia.

Características: medem de 4 m a 18 m, possuem copa bastante densa, em forma de pirâmide. A maioria dos frutos amadurece em março/junho. Os frutos tipo cápsula, de 2,5 cm a 3,5 cm de largura por 2,5 cm a 4 cm de comprimento, abrem-se quando maduros, liberando entre uma e quatro sementes, que são comestíveis. Apresentam polpa mole, branca e mucilaginosa, que envolve as sementes de coloração castanho-escura. É uma das frutas mais populares e apreciadas de toda a região Amazônica e também do Nordeste brasileiro.

Uso culinário: de polpa suculenta e pouco fibrosa, cor branca a creme, de sabor agradável e doce, o biribá é quase sempre consumido *in natura*, mas também apreciado na forma de sucos e sorvetes.

Você sabia que: o nome da árvore remete ao som desse instrumento tão popular no Brasil: o berimbau. Não é por acaso que é da biribá que se faz o melhor berimbau, dizem os percussionistas e artesãos especializados no instrumento.

Tabela 7 – Análise nutricional em 100 g de biribá

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
78	0,6	0,3	18,3	0,2	17	17

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	-	50	18	330	-

Fonte: Costa e Müller (1995).

Pudim de tapioca com calda de BIRIBÁ

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Pudim		
Tapioca	125 g	3 xícaras de chá
Água	400 ml	1 e 3/4 xícara de chá
Leite em pó	120 ml	6 colheres de sopa
Coco ralado	25 g	1/4 xícara de chá
Leite de coco	200 g	1 vidro pequeno
Açúcar	120 g	6 colheres de sopa
Ovo	110 g	2 unidades
Calda		
Açúcar	60 g	3 colheres de sopa
Biribá	250 g	1 unidade

Rendimento:	1.000 g	11 porções
Porção:	90 g	1 pedaço médio

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	63,59%
Proteínas	11,49%
Lipídeos	24,92%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 90 g (1 pedaço médio)

Valor energético	205,72 Kcal
Carboidratos	32,72 g
Proteínas	5,90 g
Gorduras totais	5,72 g
Gorduras saturadas	4,18 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,54 g
Sódio	65,18 mg

MODO DE PREPARO:

Calda:

1. Colocar o açúcar em uma panela e levar ao fogo até caramelizar;
2. Acrescentar o biribá e cozinhar até atingir o ponto de calda;
3. Despejar a calda na forma que será utilizada para o pudim (25 cm de diâmetro).

Pudim:

1. Colocar a tapioca de molho na água por 20 minutos;
2. Bater no liquidificador com o restante dos ingredientes, exceto as claras;
3. Bater as claras em neve e juntar delicadamente ao creme batido;
4. Despejar na forma sobre a calda;
5. Levar ao forno preaquecido (200 °C) em banho-maria por 1 hora.

BURITI

Nome científico: *Maurita flexuosa* L. f.

Nome popular: buriti, carandá-guaçu, carandaí-guaçu, muriti, palmeira-buriti, palmeira-dos-brejos, mariti, bariti, meriti.

Origem: Amazônia

Características: encontrado nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste, os frutos jovens de buriti possuem escamas com coloração marrom-clara; e os maduros, escamas escuras, como cobre. Caem do cacho, de outubro a março, e devem ser coletados no chão. Logo que caem, apresentam escamas muito aderentes à polpa dura. Como o buriti é típico de área úmida, é hábito deixar os frutos nas lagoas para amolecer a polpa. Como nem sempre se dispõe desse ambiente, deve-se coletá-los, lavá-los bem e colocá-los em vasilhames com água. Uma técnica mais prática é colocar os frutos em sacos plásticos, sem água, amarrá-los e deixá-los em ambiente fechado. Depois de aproximadamente dois a quatro dias, a polpa amolece. Fruto de alto valor nutritivo, é uma das maiores fontes de vitamina A que a natureza oferece. O buriti contém betacaroteno no óleo extraído em uma concentração quase dez vezes maior do que a do óleo de dendê (50.667 mcg por 100 mg).

Uso culinário: a polpa pode ser utilizada na preparação de mingaus, sopas, bebidas ao natural ou fermentadas, geleia, doces pastosos ou em tabletes, sorvetes e picolés. Do buriti também se extrai o óleo e a fécula. E a partir da seiva é possível produzir açúcar.

Você sabia que: da parte vegetativa, extrai-se o palmito; do caule, retira-se uma seiva adocicada, que contém cerca de 93% de sacarose e da qual se fabrica um fermentado (o vinho de buriti); da medula do tronco, retira-se a ipurana, uma fécula cuja qualidade e sabor assemelham-se ao sagu e à farinha de mandioca. Fabrica-se, ainda, sabão, a partir do fruto. As folhas são utilizadas para a fabricação de cordas, redes, chapéus e balaios; do pecíolo são feitos brinquedos e utensílios domésticos; e da madeira, trapiches e estivas.

Tabela 8 – Análise nutricional em 100 g de buriti

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
145	1,8	8,1	10,2	9,6	156	54

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
5	4.104	0,03	0,2	0,7	26

Fonte: IBGE (1979).

CAJARANA

Nome científico: *Cabralea canjerana* (Vell.) Mart.

Nome popular: cajarana, canjerana, canarana, canharana, caiarana ou cedro-canjerana.

Origem: Brasil.

Características: fruta encontrada nas regiões Norte e Nordeste do País. Sua árvore tem copa alta, com frutos de tom amarelado, lembrando uma pequena manga com casca dura. Possui sabor pouco ácido se consumido ao natural. Seu caroço é fibroso e cheio de filamentos.

Uso culinário: é utilizada na forma de sucos, sorvete e doces. É da mesma família do cajá, assemelhando-se a este no sabor.

Você sabia que: na floresta, as espécies nativas servem como "árvores de espera", porque os frutos caídos atraem vários animais como porcos-do-mato, antas e jabutis.

Tabela 9 – Análise nutricional em 100 g de cajarana

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
46	0,2	0,1	12,4	1,1	56	67

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	34	0,05	0,02	1,4	36

Fonte: IBGE (1979).

Doce de CAJARANA em pasta

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cajarana	418 g	3 unidades
Açúcar	60 g	3 colheres de sopa
Água	60 ml	1/4 xícara de chá

Rendimento:	195 g	10 porções
Porção:	20 g	1 colher de sopa cheia

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	99,00%
Proteínas	0,60%
Lipídeos	0,40%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 20 g (a colher de sopa cheia)

Valor energético	34,10 kcal
Carboidratos	8,40 g
Proteínas	0,04 g
Gorduras totais	0,02 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,22 g
Sódio	0,90 g

MODO DE PREPARO:

1. Misturar todos os ingredientes em uma panela;
2. Levar ao fogo médio por 20 minutos, mexendo a cada 5 minutos.

CAMU-CAMU

Características: fruto arredondado, de coloração avermelhada quando jovem e roxo-escura quando maduro. A polpa que envolve a semente é aquosa e de coloração esverdeada. O camu-camu frutifica de novembro a março. Presente em arbusto que pode atingir até 3 m de altura, com caule de casca lisa. As folhas são avermelhadas quando jovens e tornam-se verdes posteriormente, sendo lisas e brilhantes. Possui flores brancas, aromáticas e aglomeradas em grupos de três a quatro. É uma espécie silvestre, que ocorre predominantemente ao longo das margens de rios e lagos, com a parte inferior do caule frequentemente submersa. Os frutos do camu-camu são pequenas esferas do tamanho de cerejas, de casca mais resistente do que a acerola. Sua casca, ao se romper, deixa escapar o caldo da polpa, que fica envolto em uma semente única. O camu-camu é uma espécie tipicamente silvestre, mas com grande potencial econômico, capaz de colocá-la no mesmo nível de importância de outras frutíferas tradicionais da região Amazônica, como o açaí e o cupuaçu.

Uso culinário: atualmente, é na Amazônia peruana que se buscam várias maneiras para a utilização dessa fruta. Ali, o camu-camu é pouco consumido *in natura*. A fruta é utilizada para o preparo de refrescos, sorvetes, picolés, geleias, doces ou licores, além de acrescentar sabor e cor a diferentes tipos de tortas e sobremesas confeccionadas à base de outras frutas.

Você sabia que: o camu-camu, de acordo com resultados obtidos em experimentos realizados pelo Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (Inpa), apresenta alta concentração de vitamina C (2.606 mg por 100 g de fruto), valor superior ao encontrado na maioria das plantas comestíveis. Técnicos do Inpa estão fazendo experimentos que procuram viabilizar comercialmente seu cultivo, tornando a planta mais produtiva.

Tabela 10 – Análise nutricional em 100 g de camu-camu

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
31	0,5	0,2	6,9	-

Fonte: Aguiar (1996).

CASTANHA-DO-BRASIL/CASTANHA--DO-PARÁ/CASTANHA-DA-AMAZÔNIA

Nome científico: *Bertholletia excelsa* Bonpl.

Nome popular: castanha-do-pará, ouriço, amêndoa-da-américa, castanha-maranhense.

Origem: Amazônia.

Características: o fruto da castanheira, chamada de ouriço, tem peso médio de 750 g e constitui-se em uma resistente cápsula que não se abre espontaneamente, abrigando, em seu interior, entre 10 e 25 sementes. As sementes, denominadas castanhas, cujo tamanho varia entre 4 cm a 7 cm de comprimento, representam cerca de 25% do fruto e têm uma casca bastante dura e rugosa; elas encerram a amêndoa, que é rica em gordura e proteína. O ouriço cai quando maduro e é coletado no chão para a extração da castanha.

Uso culinário: a castanha-do-brasil é consumida fresca ou assada e é ingrediente da composição de inúmeras receitas de doces e de salgados.

Você sabia que: é um dos principais produtos da nossa economia extrativista, com significativo valor no mercado de exportação. Devido à devastação indiscriminada das matas amazônicas, a castanheira nativa tem sido vista como uma das espécies ameaçadas de extinção. Porém, tem-se verificado que esta espécie é excelente alternativa para o reflorestamento.

Tabela 11 – Análise nutricional em 100 g de castanha-do-pará

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
643	14,5	63,5	15,1	7,9	146	853

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
2,3	NA	0,30	Tr	Tr	Tr

Fonte: Unicamp (2006)

Biscoitinho de CASTANHA-DO-BRASIL

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Farinha de trigo	150 g	1 e 1/2 xícara de chá
Açúcar	40 g	2 colheres de sopa
Amido de milho	5 g	1 colher de chá cheia
Fermento químico	3 g	1 colher de café
Castanha-do-pará	100 g	2/3 xícara de chá
Leite desnatado	50 ml	1/4 xícara de chá
Ovo	55 g	1 unidade
Açúcar de confeiteiro (para cobrir)	15 g	1 colher de sopa

Rendimento:	290 g	10 porções
Porção:	30 g	3 unidades

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	43,99%
Proteínas	10,36%
Lipídeos	45,64%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 30 g (3 unidades)

Valor energético	155,00 kcal
Carboidratos	17,70 g
Proteínas	4,06 g
Gorduras totais	7,60 g
Gorduras saturadas	1,87 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,45 g
Sódio	10,00 g

MODO DE PREPARO:

1. Misturar a farinha, o açúcar e o amido;
2. Triturar a castanha em um liquidificador ou processador;
3. Adicionar a castanha, o fermento, o leite e o ovo e misturar bem;
4. Deixar a massa descansar por 10 minutos;
5. Modelar os biscoitos, enrolando um bastão comprido, cortando a cada 3 cm e afinando nas pontas;
6. Assar em forno preaquecido (200 °C) por 20 minutos;
7. Retirar do forno e passar os biscoitos ainda quentes no açúcar de confeiteiro.

CUBIU

Nome científico: *Solanum sessiliflorum* Dunal.
Nome popular: cubiu, maná, maná-cubiu, topiro, tupiro, tomate-de-índio.
Origem: Amazônia.

Características: esta espécie está distribuída em toda a Amazônia, seja a brasileira, a peruana, a colombiana, a venezuelana. Do ponto de vista agronômico, o cubiu apresenta potencialidades para a agricultura moderna e possibilidades de aproveitamento de seus frutos de formas diversificadas. Essa espécie cresce bem em qualquer tipo de solo ácido e pobre da Amazônia e é pouco atacada por pragas e doenças. Seus frutos, ricos em ferro, niacina e pectina, assemelham-se ao caqui.

Uso culinário: são consumidos *in natura* ou nas formas de sucos, doces e geleias, ou, ainda, acompanhando pratos à base de carne, frango e peixes.

Você sabia que: na Amazônia o cubiu é usado pelas populações tradicionais como alimento, medicamento e cosmético.

Tabela 12 – Análise nutricional em 100 g de cubiu

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
643	14,5	63,5	15,1	7,9	146	853

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
2,3	NA	0,30	Tr	Tr	Tr

Fonte: Unicamp (2006).

CUPUAÇU

Nome científico: *Theobroma grandiflorum* (Willd. ex Spreng.) K.Schum.
Nome popular: cupuaçu.
Origem: Amazônia

Características: é uma das frutas mais populares da Amazônia e vem sendo implantada comercialmente também no sudeste da Bahia. Seu fruto mede até 25 cm e pesa no máximo 1 kg. Possui 30% de polpa e cerca de 35 sementes. Apresenta três variedades: cupuaçu-redondo (extremidade arredondada, pesando em média 2,5 kg – é o mais comum); cupuaçu-mamorama (extremidade alongada, pesando em média 2,5 kg); e cupuaçu-mamau (não apresenta sementes, formato redondo).

Uso culinário: a polpa é utilizada no preparo de sorvetes, sucos, geleias, doces, musses, bombons, balas, biscoitos e iogurtes. As sementes, depois de secas, são utilizadas na fabricação de chocolate branco ou "cupulate".

Você sabia que: a casca do cupuaçu, que é bastante dura, pode ser utilizada como adubo orgânico.

Tabela 13 – Análise nutricional em 100 g de cupuaçu

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
49	1	1	11	1,6	5	14

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	0	0,07	0,07	<LQ	24,5

Fonte: Unicamp (2006).

Docinho
de
CUPUAÇU

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cupuaçu	750 g	1 unidade
Açúcar	100 g	1/2 xícara de chá
Água	100 ml	1/2 xícara de chá
Leite em pó desnatado	40 g	2 colheres de sopa

Rendimento:	370 g	14 porções
Porção:	25 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	83,05%
Proteínas	9,56%
Lipídeos	7,39%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 30 g (3 unidades)

Valor energético	68,36 kcal
Carboidratos	14,19 g
Proteínas	1,63 g
Gorduras totais	0,56 g
Gorduras saturadas	0,21 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,66 g
Sódio	13,07 g

MODO DE PREPARO:

1. Retirar a polpa do cupuaçu;
2. Bater todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos;
3. Despejar o conteúdo em uma panela e cozinhar, sem parar de mexer;
4. Quando começar a desprender do fundo, cozinhar por mais 10 minutos;
5. Esperar esfriar;
6. Enrolar e servir.

CUPUÍ

Nome científico: *Theobroma obovatum* Klotzsch ex Bernoulli.

Nome popular: cupuí.

Origem: Amazônia.

Características: "parente" do cupuaçu, porém de menor tamanho, apresenta polpa adoçicada. É encontrado por todo o Pará e região Amazônica, principalmente nas margens dos igarapés que apresentem grande umidade em seu terreno. Sua produção ocorre no período de fevereiro a maio.

Uso culinário: a polpa é consumida *in natura* e usada no preparo de sucos.

Você sabia que: as sementes são usadas no preparo de chocolate caseiro.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

CUTITE

Nome científico: *Pouteria macrophylla.*

Nome popular: cutite, cutitiribá.

Origem: Amazônia.

Características: fruto arredondado, de cor amarela na casca e também na polpa. A frutificação ocorre nos períodos de outubro a fevereiro e é encontrado na região Amazônica e do Nordeste ao Mato Grosso.

Uso culinário: é consumido *in natura*, mas com a sua polpa podem ser feitos cremes doces e salgados.

Você sabia que: da mesma família do abiu e do sapoti, o cutite tem uso potencial na indústria de sorvetes, uma vez que a polpa farinhenta, de sabor suave e escasso, pode ser misturada com a polpa de outras frutas locais de sabor forte demais.

Tabela 14 – Análise nutricional em 100 g de cutite

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
92	1,7	0,5	20,3	-

Fonte: Aguiar (1996).

GUARANÁ

Nome científico: *Paullinia cupana* Kunth.

Nome popular: guaraná.

Origem: Amazônia.

Características: é um arbusto semiereto e lenhoso. O fruto é uma cápsula deiscente de uma a três válvulas, com uma semente cada. O guaraná se adaptou e passou a ser cultivado em várias outras regiões do Brasil. Apesar disso, é ainda na floresta amazônica que ele pode ser encontrado em estado silvestre, especialmente, e em grande concentração na região compreendida pelos rios Madeira, Tapajós, Amazonas e pelas cabeceiras dos rios Maraú e Andirá. A produtividade dos plantios da Bahia é muito superior à da Amazônia, visto que a região reúne condições mais propícias ao desenvolvimento da planta, com boa distribuição de chuvas ao longo do ano, solos de maior fertilidade e baixa incidência de doenças.

Uso culinário: do processamento da semente pode ser obtido o guaraná em pó, bastão, extratos e xaropes.

Você sabia que: o guaraná é um produto rico em cafeína. O teor da cafeína na semente do guaraná pode variar de 2% a 5% (do peso seco), maior que o do café (1% a 2%), do mate (1%) e do cacau (0,7%).

Tabela 15 – Análise nutricional em 100 g de guaraná em pó

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
375	16,5	2,8	71	-

Fonte: Aguiar (1996).

INAJÁ

Nome científico: *Attalea maripa* (Aubl.) Mart.
Nome popular: inajá, coco-inajá, coco-naiá, cocoanaiá, coco-anajá.
Origem: Amazônia.

Características: esta palmeira estende-se por toda a Amazônia e circunvizinhanças, porém é abundante do Pará ao Maranhão. Dá-se em terras firmes onde haja incidência de solo arenoargiloso, dispersando-se em solos de vegetação aberta ou nos campos. Frutifica no primeiro semestre do ano e seu fruto apresenta sabor adocicado.

Uso culinário: seu fruto é consumido ao natural, acompanhado de farinha de mandioca. A polpa é usada no preparo de mingaus.

Você sabia que: as sementes do inajá contêm cerca de 60% de óleo, que tem uso semelhante ao óleo de babaçu. Também são utilizadas outras partes da planta, como as folhas, para fazer cobertura de casas, e a madeira no fabrico de cadeiras. É comum, na região de Parintins, o uso de paú (madeira decomposta) de inajá como substrato para produção de hortaliças em canteiros suspensos.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

INGÁ

Nome científico: *Inga edulis* Mart.

Nome popular: ingá-cipó, ingá-xixi, ingá-xixica, ingá-mirim, ingaí.

Origem: Amazônia brasileira.

Características: existem várias espécies desse fruto na Amazônia brasileira, porém cerca de quatro a cinco são comestíveis. Encontrado em árvore de grande porte, que pode atingir 15 m de altura. Possui flores aglomeradas de coloração branco-esverdeada. O fruto é longo, linear, atingindo até 1 m de comprimento, de coloração verde-pardacenta. Possui polpa branca, fibrosa, que envolve sementes negras e brilhantes, de consistência macia e sabor adocicado.

Uso culinário: é consumido *in natura*.

Você sabia que: tanto o Pará como o Acre abrigam mais de 50 espécies de ingá.

Tabela 16 – Análise nutricional em 100 g de ingá

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
643	14,5	63,5	15,1	7,9	146	853

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
2,3	NA	0,30	Tr	Tr	Tr

Fonte: IBGE (1979).

Musse de INGÁ

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Ingá	640 g	2 unidades
Água	120 ml	1/2 xícara de chá
Leite em pó	40 g	2 colheres de sopa cheias
Açúcar	50 g	3 colheres de sopa rasas
Leite desnatado	200 ml	1 xícara de chá
Gelatina em pó	15 g	1 colher de sopa

Rendimento:	400 g	7 porções
Porção:	55 g	1 pedaço médio

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	67,16%
Proteínas	17,70%
Lipídeos	15,14%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 55 g (1 pedaço médio)

Valor energético	95,85 kcal
Carboidratos	16,14 g
Proteínas	4,28 g
Gorduras totais	1,57 g
Gorduras saturadas	0,92 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,42 g
Sódio	39,00 g

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o ingá na água por 26 minutos;
2. Retirar o caroço do ingá e bater no liquidificador com o leite em pó, o açúcar e a água;
3. Adicionar o leite aos poucos;
4. Acrescentar a gelatina sem sabor, preparada conforme instruções de uso;
5. Despejar o creme em um recipiente apropriado e levar para geladeira.

JAMBO

Nome científico: *Syzygium malaccense* (L.) Merr. & L. M. Perry.
Nome popular: jambo-roxo, jambo-comum, jambo-da-índia, jambo-moreno.
Origem: Índia e Malásia.

Características: no Brasil, é encontrado nos estados das Regiões Norte, Nordeste e nas regiões quentes do Sudeste. A planta pode atingir de 12 m a 15 m de altura. O jambo possui forma de pera, é vermelho quando maduro, com aproximadamente 7 cm de comprimento, de casca fina e polpa branca, suculenta, crocante, comestível e levemente adocicada, dotado de uma única semente. A colheita se dá de janeiro a maio e o fruto contém vitaminas A, B1, B12, além de cálcio, ferro e fósforo.

Uso culinário: é consumido *in natura* ou sob forma de sucos, molhos, compotas, geleias e doces em calda.

Você sabia que: na Índia e Malásia, o jambo é utilizado também como planta medicinal.

Tabela 17 – Análise química e nutricional em 100 g de jambo

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
27	1	Tr	6	5,1	14	18

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,1	NA	0,08	Tr	1,18	3,8

Fonte: Unicamp (2006)

Molho
de
JAMBO

MOLHO DE JAMBO

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Jambo	130 g	2 unidades
Cheiro-verde	20 g	4 colheres de sopa
Azeite	50 ml	3 colheres de sopa cheias
Água	100 ml	1/2 xícara de chá
Sal	2 g	2 colheres de café

Rendimento:	222 g	16 porções
Porção:	14 g	1 colher de sobremesa cheia

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	7,07%
Proteínas	1,10%
Lipídeos	91,83%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 14 g (1 colher de sobremesa cheia)

Valor energético	35,14 kcal
Carboidratos	0,62 g
Proteínas	0,09 g
Gorduras totais	3,58 g
Gorduras saturadas	0,51 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,42 g
Sódio	57,14 g

MODO DE PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos;
2. Servir gelado.

MANGABA

Nome científico: *Hancornia speciosa* Gomes.

Nome popular: mangabeira, mangava, mangabeira-do-norte.

Origem: Brasil.

Características: o nome mangaba, em tupi-guarani, significa “coisa boa de comer”. A frutificação pode ocorrer em qualquer época do ano, mas principalmente de janeiro a abril ou de julho a outubro. Apresenta casca muito fina e a polpa mole, sendo, portanto, altamente perecível. Por isso, é mais seguro e rentável que se faça a coleta dos frutos semimaduros. A mangaba é encontrada no Nordeste, litoral, Centro-Oeste e Amazônia e, quando madura, tem sabor ácido.

Uso culinário: além do seu consumo *in natura*, a polpa é utilizada na fabricação de doces, sorvetes, sucos, licores, vinhos, xaropes e vinagre.

Você sabia que: o caule libera látex quando ferido, que, ao contato com o ar, solidifica-se, ficando semelhante à borracha. Por causa do látex que possui, a fruta verde é indigesta, sendo consumida depois de totalmente madura, quando cai no chão.

Tabela 18 – Análise nutricional em 100 g de mangaba

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
43	0,7	0,3	10,5	0,8	41	18

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
2,8	30	0,04	0,04	0,5	33

Fonte: IBGE (1979).

MURICI

Nome científico: *Brysonima sp.*

Nome popular: douradinha-falsa, mirici, muricizinho, orelha-de-burro, orelha-de-veado, semaneira, murici-da-mata.

Origem: Amazônia.

Características: o murici está distribuído por toda a Amazônia brasileira, atingindo os estados de Mato Grosso e Minas Gerais. Ocorre espontaneamente ou é cultivado em todos os países limítrofes da Amazônia brasileira, América Central e Caribe. Os frutos possuem coloração amarela quando maduros e são coletados no período de novembro a março. O murici é encontrado em savanas amazônicas, cerrado, campos e matas costeiras. É boa fonte de energia, pois apresenta altos teores de gordura.

Uso culinário: possui sabor agridoce, é comestível *in natura* e usado para o preparo de doces, licores, sucos e sorvetes, refrescos, geleias, pudins e pavês.

Você sabia que: da semente é extraído um óleo utilizado pela indústria alimentícia e farmacêutica.

Tabela 19 – Análise nutricional em 100 g de murici

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
68	0,9	1,3	14,4	2,2	33	17

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
2	7	0,02	0,04	0,4	84

Fonte: IBGE (1979).

Bolo
de
MURICI

BOLO MURICI

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Murici	25 g	2 xícaras de chá
Água	15 ml	3 xícaras de café
Açúcar	25 g	1 1/4 xícaras de chá
Manteiga	50 g	2 colheres de sopa cheias
Ovo	11 g	2 unidades
Farinha de trigo	23 g	2 1/3 xícaras de chá
Fermento químico	81 g	1/2 colher de chá
Manteiga sem sal e farinha de trigo	15 g	A quantidade suficiente para untar e enfarinhar a assadeira

Rendimento:	760 g	14 porções
Porção:	55 g	1 fatia média

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	75,64%
Proteínas	6,81%
Lipídeos	17,55%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 55 g (1 fatia média)

Valor energético	131,71 kcal
Carboidratos	24,89 g
Proteínas	2,23 g
Gorduras totais	2,55 g
Gorduras saturadas	1,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,78 g
Sódio	59,01 g

MODO DE PREPARO:

1. Processar o murici com água, peneirar e reservar;
2. Em uma batedeira, bater o açúcar com a manteiga;
3. Adicionar as gemas, uma a uma, sem parar de bater;
4. Acrescentar a polpa de murici e misturar;
5. Misturar a farinha de trigo aos poucos e adicionar o fermento;
6. Separadamente, bater as claras em neve e acrescentá-las à massa, delicadamente;
7. Despejar em uma assadeira untada e enfarinhada e assar em forno preaquecido (180 °C) por 40 minutos.

PIQUIÁ

Nome científico: *Caryocar villosum* (Aubl.) Pers.

Nome popular: amêndoa-de-espinho, amêndoa-do-brasil, piquiá, pequiá, pequi, piqui.

Origem: Amazônia oriental.

Características: o piquiazeiro é uma árvore majestosa que pode atingir grandes dimensões, como 40-50 metros de altura. Árvore grande, dispersa em matas altas, de terra firme, concentra-se principalmente na região do rio Amazonas. Apresenta fruto carnudo, lembrando o pequi, que é comestível depois do cozimento e bastante apreciado pela população tradicional da Amazônia. A polpa tem 72% de óleo, 3% de proteína, 14% de fibra e 11% de outros carboidratos, sendo excelente fonte de energia.

Uso culinário: é consumido com seus caroços cozidos acompanhado de farinha de mandioca, feijão, cozido de carne e arroz. A polpa fornece gordura branca e fina, bastante utilizada no preparo caseiro, em substituição a outros óleos.

Você sabia que: a madeira do piquiazeiro é de qualidade superior, com fibras entrelaçadas, possuindo grande resistência e, por isso, utilizada na indústria naval.

Tabela 20 – Análise nutricional em 100 g de piquiá

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
358	1,6	25,6	30,4	7,8

Fonte: Aguiar (1996).

PUPUNHA

Nome científico: *Bactris gasipaes* Kunth
Nome popular: pupunha.
Origem: América.

Características: a pupunheira, da família das palmáceas, é uma planta multicaule, nativa dos trópicos úmidos da Amazônia. A pupunha é um fruto de uma palmeira que dá em forma de cachos e apresenta formato e coloração variados: redondas, ovoides ou cônicas e cores vermelha, amarela, alaranjada e até mesmo verde. Fruta de excelente valor energético e elevado teor de vitamina A, apresenta polpa carnuda, espessa e, às vezes, fibrosa. A pupunheira se dá melhor em ambiente quente e úmido e frutifica de janeiro a março.

Uso culinário: tradicionalmente, o fruto da pupunha é consumido de uma única forma na maioria dos lugares onde ocorre: após separados do cacho, os frutos são cozidos em água com sal durante 30 a 60 minutos; em seguida, são descascados, partidos pelo comprimento, a semente extraída e estão prontos para o consumo, servidos no lanche ou com café acompanhados com mel, açúcar ou ao natural. Outro uso para os frutos cozidos é a preparação de diversas comidas caseiras, ou moídos para produção de farinha, que pode ser usada em uma variedade de receitas culinárias.

Você sabia que: experiências realizadas em Manaus e na Costa Rica indicam ser possível usar farinha de pupunha em panificação e pastelaria, em substituição ao milho e ao trigo, cereais que a região Amazônica importa em grande quantidade.

Tabela 21 – Análise nutricional em 100 g de pupunha

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
164	2,5	9,2	21,7	8,9	28	31

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
3,3	1500	0,06	Tr	0,5	35

Fonte: IBGE (1979).

Arroz com PUPUNHA

ARROZ COM PUPUNHA

TIPO DE PREPARAÇÃO: ACOMPANHAMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Óleo	3 ml	1 colher de chá
Alho	1,5 g	1/2 dente
Arroz	170 g	1 xícara de chá
Água	300 ml	1 e 1/4 xícaras de chá
Sal	3 g	1 colher de chá
Pupunha cozida	225 g	10 unidades

Rendimento:	394 g	4 porções
Porção:	88 g	1 colher de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	83,80%
Proteínas	10,25%
Lipídeos	5,95%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 88 g (1 colher de servir)

Valor energético	175,33 kcal
Carboidratos	36,73 g
Proteínas	4,49 g
Gorduras totais	1,16 g
Gorduras saturadas	0,15 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,34 g
Sódio	291,11 g

MODO DE PREPARO:

1. Aquecer o óleo em uma panela e acrescentar o alho picado;
2. Juntar o arroz e refogar;
3. Quando o arroz estiver branco-opaco, acrescentar a água fervente e o sal;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar;
5. Enquanto o arroz cozinha, descascar a pupunha cozida e cortar em cubos, desprezando a casca e o caroço;
6. Quando a água secar, misturar a pupunha cortada ao arroz.

SAPOTA-DO-SOLIMÕES

Nome científico: *Matisia cordata* Kunth

Nome popular: sopote, sapota-do-solimões, sapota, sapoteiro.

Origem: Amazônia.

Características: árvore de grande porte, podendo atingir até 45 m de altura. Possui folhas grandes, de até 50 cm de comprimento, e flores de coloração branco-rosada, que surgem de agosto a novembro. O fruto possui forma oval, caracteristicamente envolvido por um "capuz", que é a parte resistente da flor. A polpa amarelo-alaranjada envolve duas ou três sementes verde-castanhas, duras e espessas. Cresce espontaneamente em toda a região Amazônica, onde também é amplamente cultivada. É bastante apreciada por seus frutos que se distinguem pela forma arredondada ou ovalada e por seu grande tamanho, se comparado às demais frutas da região. O fruto da sapota-do-solimões apresenta, por fora, grossa casca marrom-esverdeada e, internamente, oferece polpa suculenta e abundante, repleta de finas fibras alaranjadas.

Uso culinário: a polpa, de coloração amarela, é a parte comestível utilizada para consumo *in natura* ou na forma de sucos, entretanto, é possível a preparação de doces em calda com a parte interna da casca.

Você sabia que: provavelmente, a sapota-do-solimões é originária do médio e alto rio Solimões, tendo sido selecionada pelos índios Tikuna nos últimos 4.000 anos.

Tabela 22 – Análise nutricional em 100 g de sapota-do-solimões

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
37	0,5	0,2	8,2	11,9

Fonte: Magalhães (2012).

SORVA

Nome científico: *Couma utilis* (Mart.) Müll. Arg.

Nome popular: sorva, sorvinha, sorva-miúda, sorva-pequena.

Origem: Amazônia.

Características: o fruto é redondo, de coloração verde, passando à castanho-escura quando maduro; possui casca fina, contendo suco leitoso e viscoso. Apresenta polpa mucilaginosa e de coloração amarelada. As sorveiras ou sorvas brasileiras são diversas e bastante comuns em toda a região amazônica, onde são frequentes, especialmente, em terras dos estados do Amazonas, Pará, Amapá e Rondônia, chegando até as Guianas, Colômbia e Peru. Encontram-se sorvas silvestres em meio à floresta densa de matas virgens, em terrenos alagados ou de terras firmes. Algumas variedades são espontâneas nos campos ou campinas e em matas secundárias, sendo frequentemente cultivadas nos arredores de Manaus. Os frutos das sorveiras, em todas as suas variedades, são do tamanho de limões, a princípio verdes, passando depois a uma cor parda e escura.

Uso culinário: os frutos apresentam sabor bom e adocicado e constituem importante alimento para as populações regionais; são consumidos *in natura* ou como bebida. Do tronco das sorveiras, especialmente das espécies *Couma macrocarga* (sorvagrande) e *Couma utilis* (sorva-pequena), é possível extrair boas quantidades de um látex espesso, branco e viscoso, que é comestível e de paladar adocicado. Esse látex pode ser ingerido diluído em água. Dessa forma, é usado como bebida, acrescido de café ou, ainda, como ingrediente no preparo de mingaus.

Você sabia que: na floresta, é comum o seringueiro sair para sua jornada de trabalho sem precisar levar nenhum alimento: é em árvores como a sorveira e em seu látex consistente que o habitante da terra encontra parte de seu sustento diário. Retirado das árvores por um processo semelhante ao da extração do látex da borracheira, o látex da sorveira tem também grande utilidade como matéria-prima industrial, em especial na fabricação de goma de mascar. Após a extração, o látex se solidifica e é comercializado em grandes blocos compactos destinados, basicamente, à exportação.

Tabela 23 – Análise nutricional em 100 g de sorva

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
358	1,6	25,6	30,4	7,8

Fonte: Aguiar (1996).

TAPEREBÁ

Nome científico: *Spondias monbin* L.

Nomes populares: acajá, cajá-mirim, cajá-pequeno, taperebá.

Origem: América.

Características: sua origem é controversa, alguns atribuem sua origem à África, e outros à América, mas é encontrada de forma silvestre no Amazonas, em São Paulo e no litoral brasileiro. Localiza-se em matas de terra firme e de várzea, como também em cidades e povoados, em condições subespontâneas. Frutifica no período de dezembro a junho. Seu fruto é arredondado, cheiroso, de casca fina, lisa, amarela-alaranjada, com sabor mais azedo que doce, e altamente perecível.

Uso culinário: é consumido na forma de sucos fermentados e destilados, sorvetes, picolés, bebidas alcoolizadas, como "batidas" e licores, geleia e compota.

Você sabia que: o taperebá é do mesmo gênero da seriguela, do umbu e do cajá-manga e apresenta um tubérculo que é usado no preparo de farinha.

Tabela 24 – Análise nutricional em 100 g de taperebá

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
70	0,8	2,1	13,8	1	26	31

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
2,2	23	0,08	0,06	0,5	28

Fonte: IBGE (1979).

TUCUMÃ

Nome científico: *Astrocaryum aculeatum* G. Mey
Nome popular: tucumã, coco-tucumã
Origem: Amazônia.

Características: fruto de uma palmeira de caule simples (solitário), que pode passar de 20 m de altura, revestido de grandes espinhos com até 20 cm. Produz cachos com numerosos frutos de formato ovoide. Estando maduro, o fruto tem cor alaranjada e polpa grudenta e fibrosa. O tucumã é uma palmeira de grande importância socioeconômica para os povos da Amazônia. Ocorre principalmente nos estados do Amazonas, do Acre, de Rondônia e de Roraima e também em algumas partes do Pará, no Peru e na Colômbia. A palmeira frutifica no primeiro semestre do ano e seu fruto é excelente fonte de energia e vitamina A.

Uso culinário: a polpa do seu fruto pode ser consumida ao natural, como recheio de pães ou tapiocas, ou usada no preparo de sucos, sorvetes, creme, licor, patês e pratos quentes.

Você sabia que: a casca amarelo-esverdeada que reveste a amêndoa contém óleo comestível e é também utilizada para cosméticos. Além disso, da sua palmeira também se aproveitam as folhas, que são bastante resistentes e utilizadas para a produção de cordas, redes para pesca e para dormir. Sua madeira é dura e resistente, utilizada na fabricação de utensílios em geral.

Tabela 25 – Análise nutricional em 100 g de tucumã

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
262	2,1	19,1	26,5	12,7	46	53

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,6	NA	0,06	Tr	Tr	18

Fonte: Unicamp (2006).

UMARI

Nome científico: *Poraqueiba sericea* Tul.
Nome popular: umari, mari, umari-amarelo, umari-roxo.
Origem: Amazônia.

Características: árvore de porte pequeno ou mediano, atingindo geralmente em torno de 8 m de altura quando cultivada, podendo atingir 20 m a 25 m em estado silvestre na mata primária. Essa espécie nativa é exclusiva do Pará, comum em todo o estuário até o baixo Amazonas, espontânea ou cultivada. O período de maior produção do fruto vai de dezembro a abril. O fruto tem formato ovalado e, quando maduro, apresenta coloração mesclada de verde a amarela ou enegrecida. Contém alto teor de óleo, fibra alimentar e glicídio, além de alta concentração de carotenóides, mais especificamente betacaroteno.

Uso culinário: sua polpa, que apresenta cor amarelada, é bastante consumida *in natura* ou com farinha de mandioca.

Você sabia que: a polpa pode fornecer boa porcentagem de óleo comestível, assim como a amêndoa.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

UXI

Nome científico: *Endopleura uchi* (Huber) Cuatrec.

Nome popular: uxi, uxi-liso, uxi-amarelo, uixi.

Origem: Amazônia.

Características: fruto presente no Pará, Amazonas e Ilha de Marajó, originário de árvore de grande porte existente em terras firmes da Região Norte. O uxi se reproduz por meio de sementes que demoram de 9 a 10 meses para germinar e frutifica em torno de 15 anos, o que ocorre nos meses de dezembro a junho.

Uso culinário: o fruto apresenta polpa gordurosa e, além de ser comido *in natura* (estará em ponto de consumo se, ao se pressionar a casca, ela ceder), pode ser utilizado na produção de sorvetes, licores e doces pastosos.

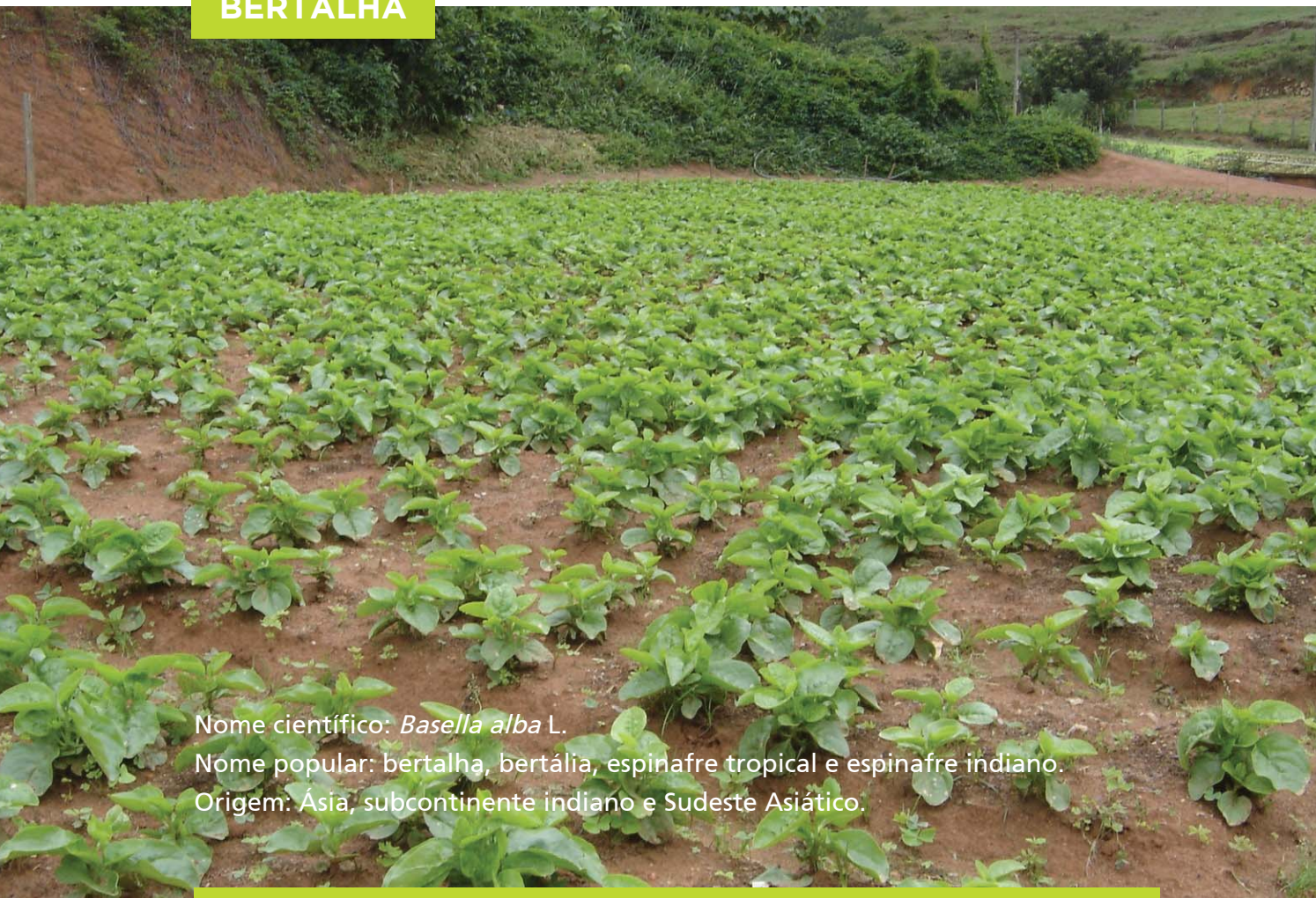
Você sabia que: atualmente, a presença de árvores nativas é bem menor do que há tempos, dada a destruição indiscriminada das matas amazônicas.

Tabela 26 – Análise nutricional em 100 g de uxi

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
253	2,2	10,1	38,2	20,5

Fonte: Aguiar (1996).

2.1.2 Hortaliças

BERTALHA

Nome científico: *Basella alba* L.

Nome popular: bertalha, bertália, espinafre tropical e espinafre indiano.

Origem: Ásia, subcontinente indiano e Sudeste Asiático.

Características: hortaliça folhosa, com hábito de crescimento prostrado ou trepadeira, de folhas suculentas, brilhantes e de formato ovalado. Prefere solos arenosos e ricos em matéria orgânica. Desenvolve-se bem no período chuvoso, em geral crítico para as demais folhosas. No Brasil, é conhecida e cultivada no Norte, principalmente no estado do Pará, e nos estados do Rio de Janeiro e Minas Gerais.

Uso culinário: a bertalha pode substituir a couve ou o espinafre. Quando novas e tenras, suas folhas podem ser consumidas cruas em saladas. As folhas e talos também podem ser cozidos em sopas ou refogados ou, ainda, utilizados em recheios de tortas, panquecas e outros pratos.

Você sabia que: a bertalha deve ser consumida logo após ser colhida, pois se deteriora com muita facilidade, e não deve ser congelada. Para conservá-la por mais tempo, é preciso guardar na parte mais baixa da geladeira.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

ESPINAFRE-D'ÁGUA

Nome científico: *Ipomoea aquática* Forssk.

Nome popular: espinafre-d'água, espinafre-chinês e batata-doce-folha.

Origem: Sudeste Asiático.

Características: no Brasil, observa-se sua presença no Amazonas, inclusive em algumas feiras de Manaus. Planta de crescimento indeterminado, com folhas alternas e tenras. A colheita é feita por cortes sucessivos das folhas por meses. Pode ser plantada durante o ano todo, em regiões de clima quente e úmido, sendo em geral cultivada em solos encharcados ou canais de irrigação.

Uso culinário: suas folhas podem ser consumidas cruas, quando tenras, refogadas ou cozidas em sopas.

Você sabia que: folhosa de grande importância no Sudeste Asiático, é usada também como planta útil na despoluição de águas contaminadas por efluentes.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

JAMBU

Nome científico: *Spilanthes oleracea* L.

Nome popular: agrião-do-pará, agrião-do-norte, agrião-do-mato, agrião-da-amazônia, gambu e jambu.

Origem: Amazônia.

Características: folhosa herbácea perene, com crescimento prostrado, atingindo de 20 cm a 40 cm. Na Amazônia, é encontrado em hortas domésticas e cultivado com finalidade comercial por pequenos agricultores. Produz flores amarelas e sementes abundantemente, sendo comum ocorrer nos quintais sem que se efetue seu plantio sistematizado. Em regiões com clima mais ameno, é possível seu cultivo durante o verão. Suas folhas devem estar viçosas (sem amarelados ou murchas), sem marcas de insetos ou machucados.

Uso culinário: o uso das folhas e talos do jambu como hortaliça é muito difundido na Amazônia, indispensável na preparação de iguarias regionais como o pato no tucupi (mais comum no Pará), o tambaqui no tucupi (mais comum no Amazonas) e o tacacá, cujos ingredientes são o tucupi, a goma de mandioca, o jambu e o camarão seco. Além disso, a folhagem é utilizada em cozidos e sopas.

Você sabia que: o sabor característico tão apreciado é devido à espilantina, substância que provoca sensação anestésica e salivação quando se utilizam as folhas e especialmente as flores do jambu.

Tabela 27 – Análise nutricional em 100 g de jambu

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
32	1,9	0,3	7,2	1,3	162	41

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
4	392	0,03	0,21	1	20

Fonte: IBGE (1979).

Arroz com JAMBU E TUCUPI

TIPO DE PREPARAÇÃO: ACOMPANHAMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Jambu	21 g	1/2 maço
Água	80 ml	1/3 xícara de chá
Tucupi	70 ml	2 1/4 xícaras de chá
Cebola	28 g	3 colheres de sopa
Alho	3 g	1 dente
Óleo	3 ml	1 colher de chá
Sal	1 g	1 colher de café
Arroz	175 g	1 xícara de chá

Rendimento:	500 g	6 porções
Porção:	85 g	1 colher de servir cheia

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	74,88%
Proteínas	7,27%
Lipídeos	17,83%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 85 g (1 colher de servir cheia)

Valor energético	137,50 kcal
Carboidratos	8,70 g
Proteínas	17,50 g
Gorduras totais	3,60 g
Gorduras saturadas	0,80 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,90 g
Sódio	452,20 g

MODO DE PREPARO:

1. Separar as folhas de jambu, retirando-as dos talos;
2. Colocar o jambu de molho na água fria;
3. Em uma panela, deixar ferver o tucupi por 10 minutos;
4. Em outra panela, refogar a cebola e o alho juntamente com o óleo;
5. Acrescentar o arroz e refogar;
6. Acrescentar o tucupi e o sal e cozinhar por 15 minutos ou até que o arroz fique macio;
7. Adicionar o jambu sem a água do molho e servir.

MAXIXE-DO-REINO

Nome científico: *Cyclanthera pedata* (L.) Schrad.

Nome popular: maxixe-peruano, chuchu-de-vento, boga-boga, bogaboga, caya, cayo, taiuá-de-comer.

Origem: regiões tropicais e subtropicais da América do Sul.

Características: trata-se de um fruto-hortaliça encontrado e cultivado em diversos países (Brasil, Bolívia, Chile, Colômbia, Argentina e Peru), mas sua ocorrência na forma cultivada sobressai-se no Peru, onde é cultura de significativo valor econômico. No Brasil, o cultivo dessa hortaliça é realizado em hortas domésticas por pequenos agricultores, que comercializam seus frutos em pequena escala. É facilmente encontrado em Tabatinga, município amazonense localizado na fronteira com Peru e Colômbia, onde é conhecido popularmente como "bogaboga", e em Sena Madureira e Rio Branco, pelo nome de "cayo", provavelmente uma derivação de seu nome peruano "caihua". É também muito comum no norte de Minas Gerais, sendo frequentemente encontrado nos quintais e nas feiras das principais cidades.

Uso culinário: os frutos podem ser consumidos em saladas, em finas fatias, quando novos e bem tenros, ou cozidos e recheados com arroz, carnes ou queijos, fritos em "iscas" (fatias longas longitudinais), em ensopados à base de carnes e aves, bem como ao molho e ao forno. Apresenta sabor levemente amargo, semelhante ao da berinjela.

Você sabia que: apesar de ser cultura tipicamente de clima tropical, pode ser cultivado em regiões de clima ameno, havendo relatos inclusive de seu cultivo na Europa (Inglaterra), com semeio na primavera e colheita no final de verão e outono.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Salada de MAXIXE

SALADA DE MAXIXE

TIPO DE PREPARAÇÃO: ENTRADA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Maxixe	200 g	4 unidades
Vinagre branco	40 ml	1/4 xícara de chá
Açúcar	3 g	1 colher de café cheia
Sal	0,4 g	1/3 colher de café
Cheiro-verde	5 g	1 colher de sopa

Rendimento:	195 g	2 porções
Porção:	97,5 g	1/2 prato de sobremesa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	78,50%
Proteínas	18,27%
Lipídeos	3,23%

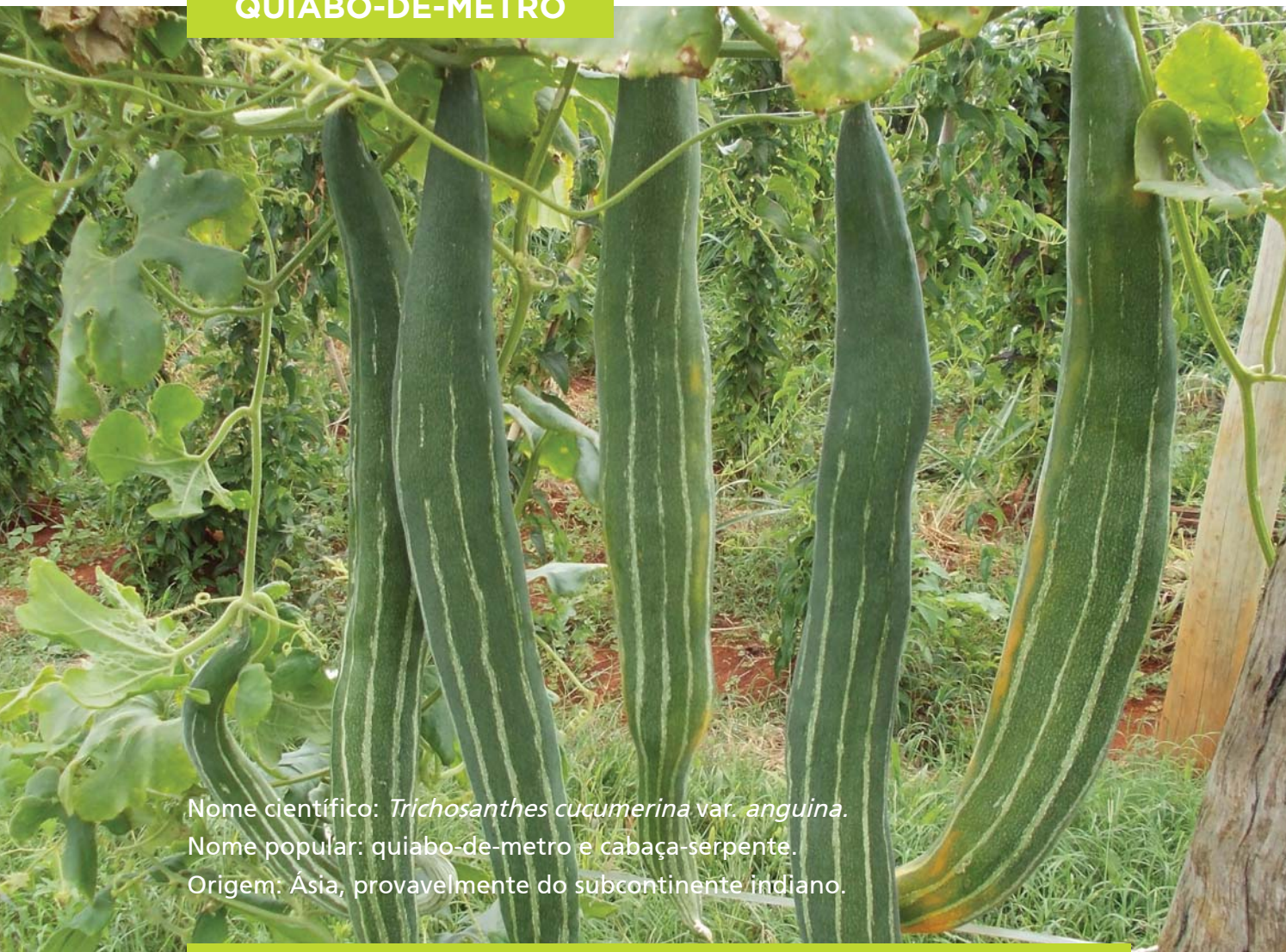
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 97,5 g (1/2 prato de sobremesa)

Valor energético	24,50 kcal
Carboidratos	4,80 g
Proteínas	1,10 g
Gorduras totais	0,00 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,70 g
Sódio	80,50 mg

MODO DE PREPARO:

1. Lavar o maxixe e retirar com uma faca as partes pontudas da casca;
2. Cortar o maxixe em fatias;
3. Separadamente, preparar o molho com o vinagre, o açúcar, o sal e o cheiro-verde picado;
4. Misturar o maxixe ao molho;
5. Servir gelado.

QUIABO-DE-METRO

Nome científico: *Trichosanthes cucumerina* var. *anguina*.
Nome popular: quiabo-de-metro e cabaça-serpente.
Origem: Ásia, provavelmente do subcontinente indiano.

Características: é chamado assim devido à forma conicocilíndrica, que lembra os frutos do quiabo, apesar de serem de famílias botânicas distintas. A planta assemelha-se em aspecto à bucha vegetal (*Luffa spp.*), cabendo citar que é comum o consumo de frutos imaturos de bucha na Ásia, especialmente no Japão e China. No Brasil, o quiabo-de-metro é consumido por populações da região amazônica e, esporadicamente, em Minas Gerais e Goiás. É uma trepadeira com hábito de crescimento indeterminado e produz frutos que podem atingir mais de 1 m de comprimento.

Uso culinário: os frutos são colhidos ainda imaturos, com 2 cm a 3 cm de diâmetro, por estarem tenros, podendo ser cozidos, refogados ou fritos.

Você sabia que: seu fruto pode chegar a ter 1,5 metro de comprimento. É bastante conhecido na Ásia; e toda a planta, incluindo os talos, pode ser consumida. Assume relativa importância econômica, especialmente na Índia e em Bangladesh.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Sopa de FEIJÃO REGIONAL

2.1.3 Leguminosas

FEIJÃO REGIONAL [2]

TIPO DE PREPARAÇÃO: ENTRADA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Feijão regional	200 g	1 xícara de chá
Água	2.000 ml	8 xícaras de chá
Cebola	50 g	1/2 unidade pequena
Alho	3 g	1 dente
Óleo	25 ml	2 e 1/2 colheres de sopa
Sal	6 g	1/2 colher de sopa
Mandioca limpa	300 g	4 unidades
Coxão mole	55 g	1/2 xícara de chá
Abóbora	300 g	1/3 unidade pequena
Tomate	25 g	1/4 de unidade pequena
Pimentão verde	20 g	2 colheres de sopa
Pimenta-de-cheiro	20 g	4 unidades
Requeijão	100 g	1/2 copo
Cheiro-verde	5 g	1 colher de sopa
Arroz	175 g	1 xícara de chá

Rendimento:	2.500 g	12 porções
Porção:	225 g	2 conchas

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	57,16%
Proteínas	14,73%
Lipídeos	28,11%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 225 g (2 conchas)

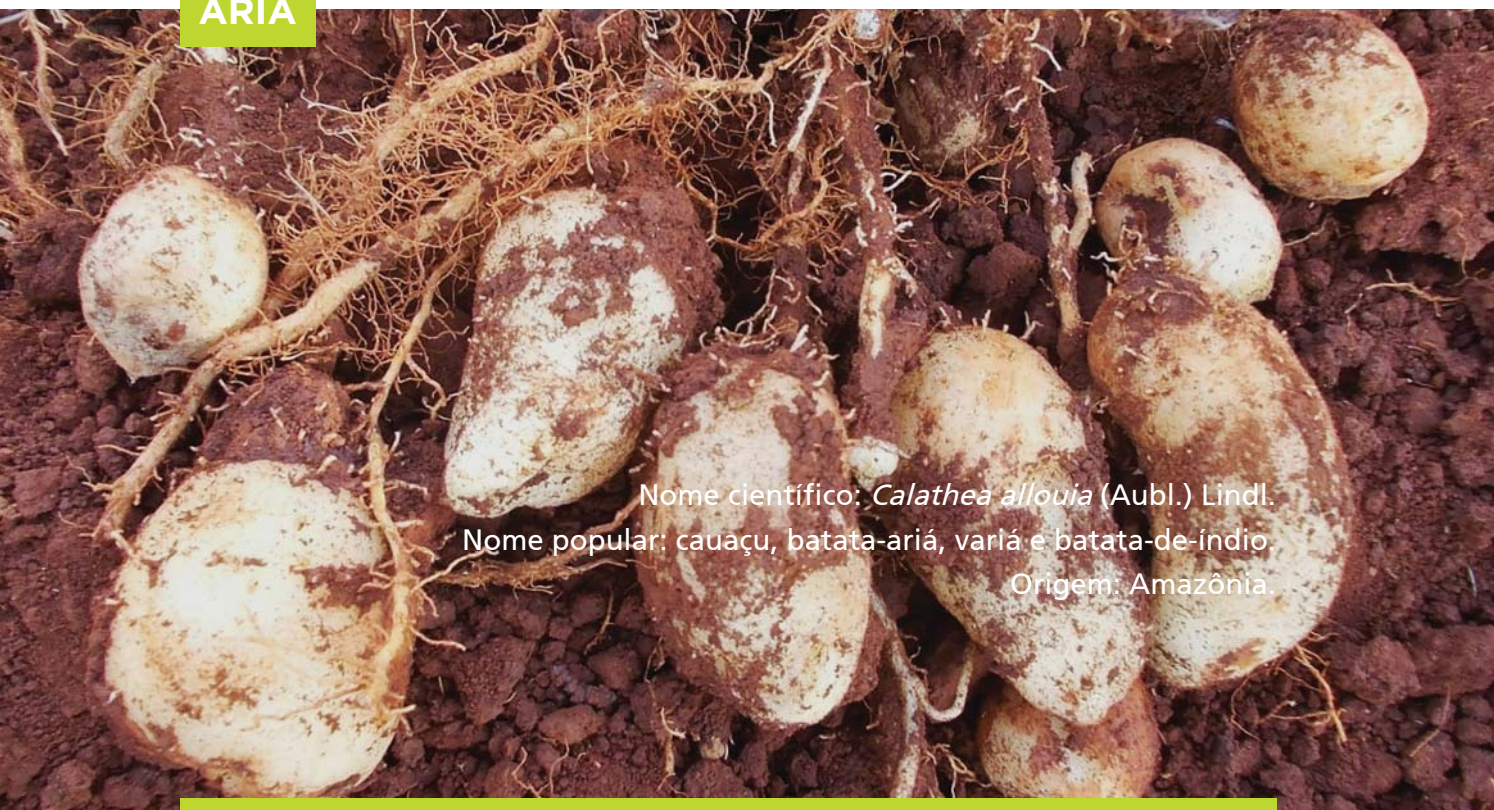
Valor energético	159,88 kcal
Carboidratos	22,85 g
Proteínas	5,89 g
Gorduras totais	5,00 g
Gorduras saturadas	0,30 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	4,47 g
Sódio	198,27 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o feijão e a água em uma panela de pressão, cozinhar e separar o caldo;
2. Cortar a cebola e o alho, levar ao fogo e refogar no óleo. Acrescentar o sal e mexer bem;
3. Adicionar a mandioca cortada em cubos pequenos e a água do cozimento do feijão;
4. Cozinhar bem, retirar e bater no liquidificador;
5. Retornar à panela e deixar ferver por 5 minutos;
6. Acrescentar a abóbora cortada em cubos e também o tomate, o pimentão e a pimenta-de-cheiro picados. Deixar cozinhar;
7. Bater metade do caldo com metade do feijão cozido;
8. Colocar novamente na panela e juntar o restante do feijão e deixar ferver;
9. Após ferver, adicionar o requeijão, desligar e salpicar o cheiro-verde.

[2] Ver feijão – Região Nordeste.

2.1.4 Tubérculos, raízes e cereais

ARIÁ

Características: planta perene que forma vigorosas touceiras, com folhagem exuberante, tendo inclusive potencial ornamental. Produz raízes tuberosas com aspecto e formato por vezes semelhantes ao da batata (*Solanum tuberosum*), ocasionalmente mais alongados, com teores de 13% a 15% de amido e cerca de 1,5% de proteína na matéria seca. No Brasil, é utilizado em comunidades rurais da Amazônia, especialmente por populações ribeirinhas e por indígenas.

Uso culinário: o ariá pode ser consumido cozido em caldeiradas, como componente para saladas, maioneses e pratos produzidos à base de verduras e carnes. Seu sabor lembra o de milho doce cozido, porém com um toque exótico.

Você sabia que: na Amazônia brasileira, até o final da década de 1950, o ariá era frequentemente cultivado em pequena escala pelos agricultores em seus quintais e comercializado nas feiras das cidades. Também foi comercializado no Nordeste, principalmente no Ceará. Hoje, contudo, é praticamente desconhecido nos centros urbanos como Manaus, Parintins, Belém ou Santarém.

Tabela 28 – Análise nutricional em 100 g de ariá

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
94	1,5	1,1	21,4	3,4

Fonte: Aguiar (1996).

INHAME-ROXO

Nome científico: *Dioscorea alata* L.
Nome popular: inhame-roxo ou cará-roxo.
Origem: África.

Características: planta herbácea trepadeira, muito rústica, com caule volúvel, folhas estreitas em forma de ponta de faca. Produz raízes tuberosas ou túberas subterrâneas comestíveis, com casca marrom-escura e polpa fibrosa arroxeada. As túberas pesam cerca de 1 kg a 3 kg, sendo comum uma única planta produzir mais de 20 kg.

Uso culinário: predomina seu uso cozido em cremes, particularmente saborosos, mas também pode ser assado ou frito. Pode ainda fazer parte de diversos pratos preparados com carnes e frango. Em algumas regiões, é utilizado como substituto do pão.

Você sabia que: não deve ser guardado na geladeira, pois absorve umidade e amolece. Deve ser armazenado em lugar fechado, seco e escuro. Assim como a batata, o inhame-roxo pode brotar se ficar exposto à luz do sol.

Tabela 29 – Análise nutricional em 100 g em inhame-roxo

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
96	2,3	0,1	23,0	7,3	4	35

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	0,11	Tr	Tr	8,8

Fonte: Unicamp (2006)

Pão de CARÁ

TIPO DE PREPARAÇÃO: ENTRADA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cará	400 g	1 unidade
Açúcar	30 g	1 e 1/2 colher de sopa
Fermento biológico granulado	10 g	1 colher de sobremesa
Leite desnatado	100 ml	1/2 xícara de chá
Óleo	15 ml	1 e 1/2 colher de sopa
Ovo	55 g	1 unidade
Sal	2 g	2 colheres de café
Farinha de trigo	350 g	3 e 1/2 xícaras de chá
Óleo vegetal		O suficiente para untar a assadeira

Rendimento:	820 g	13 porções
Porção:	60 g	1 pão redondo (brioche)

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	75,45%
Proteínas	12,28%
Lipídeos	12,27%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 60 g (1 pão redondo)

Valor energético	157,97 kcal
Carboidratos	29,80 g
Proteínas	4,85 g
Gorduras totais	2,15 g
Gorduras saturadas	0,16 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,38 g
Sódio	70,89 mg

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o cará na panela de pressão por 30 minutos;
2. Em um recipiente, misturar o açúcar com o fermento e adicionar o leite morno com o óleo, o ovo e o sal;
3. Acrescentar o cará amassado com o auxílio de um garfo e misturar;
4. Aos poucos, juntar a farinha de trigo e sovar até a massa ficar lisa;
5. Deixar em repouso por 30 minutos;
6. Sovar a massa novamente;
7. Deixar repousar por mais 10 minutos;
8. Fazer bolas no formato de brioches e colocar em uma assadeira previamente untada com óleo vegetal;
9. Levar ao forno preaquecido (200 °C) por 20 minutos.

JACATUPÉ

Características: leguminosa trepadeira com alto vigor. Produz vagens grandes com grãos pretos, castanhos ou de cor parda, porém estas apresentam componentes antidigestivos. Suas raízes tuberosas são importante alimento, como fonte de carboidrato e bastante rico em proteína. É mais utilizado na Amazônia Ocidental, Acre, Rondônia e oeste do Amazonas, especialmente por populações indígenas e ribeirinhos, sendo pouco conhecido nas cidades. Em Goiás, Minas Gerais e Bahia, há relatos de seu uso. No Peru e na Bolívia, outra espécie de *Pachirhyzus* é cultivada – a *ahipa* (*P. ahipa*), planta semelhante, porém com hábito de crescimento determinado. A *P. ahipa* assume grande importância cultural também no sul do México, com a denominação de "jicama" (pronuncia-se "ricama").

Uso culinário: o consumo da raiz tuberosa pode ser na forma fresca (crua) ou cozida em saladas. Retira-se a casca e corta-se em pedaços. Outras utilizações são em forma de farinha ou polvilho na fabricação de pães, bolos, tortas e biscoitos.

Você sabia que: visando aumentar a produção das raízes, recomenda-se efetuar a poda dos cachos de flores na maioria das plantas, deixando-se somente algumas plantas mais vigorosas como matrizes sem poda de flores para produção das vagens e das sementes para o próximo plantio.

Tabela 30 – Análise nutricional em 100 g de jacatupé

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
36	1	0,1	7,7	0,7

Fonte: Leonel (2003).

2.1.5 Farinhas e preparações

FARINHA DE CARIMÃ

Características: é um tipo de farinha extraída da mandioca mansa (macaxeira ou aipim). É utilizada em preparações típicas da região Norte. A carimã tem 80% de amido, além de ferro e fibras. Para obtê-la, as raízes são descascadas, deixadas de molho em água limpa e expostas ao sol por quatro dias. Nesse período, a mandioca amolece sob efeito da fermentação. As etapas seguintes são peneiragem, prensagem e secagem natural por mais quatro dias.

Uso culinário: vem sendo utilizada pela população local na fabricação de pães, massas, bolos, biscoitos e mingaus, com o objetivo de substituir de forma parcial ou integral a farinha de trigo.

Você sabia que: as populações tradicionais fazem a fermentação enterrando a mandioca na lama ou deixando-a imergida em águas paradas de açudes por até oito dias.

Tabela 31 – Análise nutricional em 100 g de farinha de carimã

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)
179	0,4	0,1	41,8

Fonte: Unicamp (2006).

FARINHA DE PIRACUÍ

Características: piracuí é uma farinha feita de peixe produzida a partir do beneficiamento de duas espécies principalmente, o acari e o tamuatá. Essas espécies caracterizam-se pelo corpo revestido de placas ósseas e pelo hábito de viver nos fundos dos rios. Os peixes são cozidos ou assados e prossegue-se um processo de separação da carne, carcaça, espinhas e placas ósseas. A carne assim obtida é torrada, sendo continuamente mexida sobre uma chapa aquecida no fogo à lenha. Durante o aquecimento, a massa de peixe recebe sal e iscas menores são retiradas. O produto final, de textura semelhante a uma farinha, é resfriado naturalmente e embalado. A produção da farinha de piracuí concentra-se na região de Manaus, no estado do Amazonas, e na região do rio Tapajós, a jusante de Santarém, no estado do Pará.

Uso culinário: a farinha de piracuí pode ser consumida pura ou usada como ingrediente em variados pratos, como tortas, sopas, massas, farofas e no famoso e muito consumido bolinho de piracuí.

Você sabia que: na época em que os rios atingem o auge da seca – de agosto a outubro –, grande quantidade desses peixes fica presa no solo úmido não submerso, onde sobrevivem por poucos dias. Pelo fácil acesso à captura, são aproveitados para o preparo do piracuí. São peixes que apresentam deterioração muito acelerada após a pesca, motivo que reforça a opção dos pescadores pelo beneficiamento do piracuí.

Modo de preparo: assar a carne do peixe e, em seguida, soque no pilão. Com a farinha, são servidos bolinhos típicos ou torta assada no forno. Também é utilizada no preparo de sopas e mujicas (sopa à base de camarões salgados ou sobras de peixe, caranguejo ou siri).

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

FARINHA DE UARINI

Características: a farinha de uarini é considerada o caviar do gênero das farinhas. Vem do município amazonense de Uarini, sendo a principal base da sua economia. Em seu processo de produção, a mandioca amarela é colocada em água até apodrecer, quando então é chamada de puba.

Uso culinário: seus grãos são duros e precisam ser hidratados para amolecerem, embora alguns amazonenses os comam *in natura*. RTradicionalmente usada na mesa de nativos, onde compõe pratos típicos como casquinha de caranguejo, pirarucu de casaca e farofa de jabá, vem sendo também empregada paraincorporar receitas contemporâneas, criativas e de agradável sabor.

Você sabia que: espremida, peneirada e depois bem seca, a farinha que dela se origina é apelidada de ova ou ovinha, dependendo do seu tamanho e por sua semelhança com ovas de peixe.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

PIRARUCU DE CASACA

PIRARUCU DE CASACA

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Pirarucu salgado	550 g	1 lombo
Água	300 ml	1 e 1/4 xícara de chá
Cebola	190 g	2 unidades pequenas
Alho	12 g	4 dentes de alho
Pimentão	170 g	2 unidades pequenas
Tomate	185 g	1 unidade grande
Óleo	8 ml	1 colher de sobremesa
Leite de coco	100 ml	1/2 vidro pequeno
Farinha de uarini	300 g	2 xícaras de chá
Azeite	30 ml	3 colheres de sopa
Ovo	55 g	1 unidade
Banana-pacova	540 g	2 unidades
Uva-passa	90 g	1/2 xícara de chá

Rendimento:	2.050 g	10 porções
Porção:	200 g	1 pedaço médio

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	47,57%
Proteínas	22,70%
Lipídeos	29,74%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 200 g (1 pedaço médio)

Valor energético	500,2 kcal
Carboidratos	59,5 g
Proteínas	28,40 g
Gorduras totais	16,50 g
Gorduras saturadas	5,40 g
Gorduras trans	0,03 g
Fibra alimentar	6,10 g
Sódio	605,8 mg

MODO DE PREPARO:

1. Dessalgar o pirarucu na véspera do preparo, colocando-o de molho e trocando a água pelo menos cinco vezes, sempre deixando na geladeira;
2. Colocar a água para ferver e acrescentar o pirarucu;
3. Ferver por 3 minutos e retirar o peixe;
4. Separar as lascas, retirar as espinhas e reservar;
5. Cortar a cebola, o alho, o pimentão e o tomate em cubos pequenos;
6. Aquecer uma panela e adicionar o óleo;
7. Colocar a cebola picada e, quando estiver transparente, adicionar o alho, o pimentão, o tomate e o leite de coco e reservar;
8. Em um recipiente, colocar a farinha de uarini e misturar com o azeite;
9. Em um refratário, dispor uma camada de farinha misturada com o azeite, uma com o peixe em lascas e outra com o refogado de tomate, pimentão, cebola, alho e leite de coco;
10. Espalhar o ovo cozido cortado em rodelas e reservar;
11. Cortar a banana em fatias compridas e assar em forno preaquecido (150 °C) por 10 minutos;
12. Dispor a banana assada sobre as demais camadas do refratário e salpicar a uva-passa;

MANIÇOBA

Características: a maniçoba é um dos pratos típicos da culinária brasileira, mais especificamente da culinária paraense.

Uso culinário: o preparo é feito com as folhas da maniva/mandioca (*Manihot esculenta* Crantz) moídas e cozidas por aproximadamente uma semana (para que se retire da planta o ácido cianídrico, que é venenoso), acrescentando-se carne de porco, carne bovina e outros ingredientes defumados e salgados. A maniçoba é servida acompanhada de arroz branco, farinha de mandioca e pimenta.

Você sabia que: tradicionalmente, a maniçoba é um dos pratos principais nas festas de Círios no estado do Pará, como o Círio de Nazaré (Acará, Anajás, Augusto Corrêa, Aurora do Pará, Belém, Bragança, Castanhal, Curralinho, Curuçá, Muaná, Oeiras do Pará, São Domingos do Capim, Vigia de Nazaré e outros).

Ingredientes: folhas tenras da planta de mandioca, carne-seca picada, carne fresca picada, mocotó e toucinho de boi, linguiça cortada em rodelas, 1 folha de louro e algumas de hortelã, 1 dente de alho e 1 cebola picados, 1 pitada de pimenta-do-reino e outra de cominho.

Modo de preparo: lavar as folhas de mandioca, tirar os talos e passar na máquina de moer. Colocar água quente na massa que se formar, escorrer, espremer e levar as folhas a uma panela onde já devem estar refogadas todas as carnes, exceto o toucinho. Deixar cozinhar até que as carnes fiquem bem macias. Antes de retirar do fogo, acrescentar um refogado feito com toucinho, louro, hortelã, alho, cebola, pimenta-do-reino e cominho.

TUCUPI

Características: durante o processo de fabricação da farinha, as raízes de mandioca são trituradas e prensadas para a remoção de seu líquido. A massa prensada segue para a torração e o resíduo líquido, denominado de manipueira, é descartado ou transformado no tucupi. O tucupi é o molho parcialmente fermentado da manipueira, que fica em repouso por um ou dois dias para a decantação do amido, que é posteriormente removido, ocorrendo naturalmente a fermentação.

Após essa etapa, é realizada uma fervura, adicionando-se condimentos e obtendo-se, assim, o tucupi. Este geralmente é embalado em garrafas do tipo PET ou similar.

Uso culinário: além de ser usado no tacacá, ele tempera carnes de sabor marcante – pato, peixe, leitão, paca. Talvez o prato mais famoso seja o pato-no-tucupi, que é conhecido internacionalmente.

Você sabia que: a coloração do tucupi é dada pelos pigmentos betacarotenos presentes na mandioca amarela, variedade mais indicada para o preparo do molho, justamente pela cor. Mas a mandioca branca também rende bom tucupi, conhecido como tucupi-doce.

Ingredientes: 3 kg de mandioca brava (maniva), 4 dentes de alho amassados, 2 maços de chicória, sal a gosto e pimenta-de-cheiro a gosto.

Modo de preparo: descascar a mandioca, lavá-la e depois ralar no ralador. Colocar numa panela e ir acrescentando água até virar uma massa. Espremer a massa para extrair um líquido amarelo, que é o tucupi. Deixar esse líquido descansar por 12 horas, até que a goma se separe do tucupi (líquido). Reservar a goma, que deve ser usada depois na preparação do tacacá. Numa panela grande, ferver o tucupi com o alho, a chicória e o sal por 1 hora e 30 minutos. Rende 2 litros de tucupi.

Frango
no
TUCUPI

FRANGO NO TUCUPI

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Frango inteiro	2.300 g	1 unidade
Sal	8 g	1 colher de sobremesa
Óleo	6 ml	1 colher de sobremesa
Cebola	150 g	1 unidade média
Alho	24 g	8 dentes
Jambu	150 g	5 ramos
Chicória	6 g	3 folhas
Tucupi	425 ml	1 e 3/4 xícara de chá
Coentro	15 g	2 e 1/2 colheres de sopa

Rendimento:	1.070 g	8 porçõess
Porção:	140 g	1 sobrecoxa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	8,33%
Proteínas	56,94%
Lipídeos	34,73%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 140 g (1 sobrecoxa)

Valor energético	217,37 kcal
Carboidratos	4,5 g
Proteínas	31,00 g
Gorduras totais	8,37 g
Gorduras saturadas	1,87 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,66 g
Sódio	687,62 mg

MODO DE PREPARO:

1. Limpar o frango, cortando-o em pedaços e retirando a pele. Temperar com sal;
2. Descascar a cebola e o alho, cortar em pequenos cubos e reservar;
3. Aquecer uma panela e adicionar o óleo;
4. Quando o óleo estiver quente, adicionar os pedaços de frango e refogar até dourar;
5. Adicionar a cebola e o alho e refogar por 2 minutos;
6. Colocar em uma assadeira e assar o frango em forno alto (250 °C) por 20 minutos;
7. À parte, cozinhar no vapor o jambu e a chicória por 2 minutos;
8. Ferver o tucupi por 10 minutos;
9. Acrescentar o jambu, a chicória e o frango;
10. Cozinhar por 30 minutos em fogo alto;
11. Adicionar coentro e servir.

2.1.6 Ervas, condimentos e temperos

CHICÓRIA-DO-PARÁ

Nome científico: *Eryngium foetidum* L.

Nome popular: chicória-de-caboclo, coentro-brasileiro, coentro-baiano, chicória-do-amazonas e coentro-de caboclo.

Origem: Amazônia.

Características: folhosa aromática com aroma característico de coentro (*Coriandrum sativum*), é muito comum na Amazônia brasileira, compondo o cheiro-verde juntamente com o coentro e a cebolinha (*Allium fistulosum*). É planta de pequeno porte, de 20 cm a 30 cm, sendo propagada por sementes ou por divisão de touceiras. Produz muito facilmente em clima quente e úmido e, quando fora dessas condições, emite muito precocemente a haste floral para produção de sementes. No entanto, para regiões de clima ameno, há outra espécie mais adaptada de chicória (*Eryngium campestre* L.), com folhas mais compridas e estreitas, porém mais espinhosa.

Uso culinário: utilizam-se as folhas como condimento essencial, compondo o cheiro-verde, em pratos típicos à base de peixes no Pará e no Amazonas. A variedade mais espinhosa é usada para enriquecer o arroz ou o feijão.

Você sabia que: para prolongar a produção de folhas, pode-se efetuar a poda das hastes florais periodicamente bem no início de sua formação.

Tabela 32 – Análise química em 100 g de chicória crua

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
96	2,3	0,1	23,0	7,3	4	35

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	0,11	Tr	Tr	8,8

Fonte: Unicamp (2006).

CALDEIRADA DE PEIXE

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Peixe em postas	800 g	1 unidade pequena
Suco de limão	60 ml	1/4 xícara de chá
Cenoura	200 g	1 e 1/2 unidade média
Batata-inglesa	300 g	3 unidades médias
Pimentão verde	115 g	1 unidade pequena
Tomate	185 g	1 unidade grande
Cebola	75 g	1/2 unidade média
Sal	6 g	2 colheres de chá
Azeite	5 ml	1 colher de sobremesa
Colorau	2 g	1 colher de café
Água	500 ml	2 xícaras de chá
Chicória	40 g	1 ramo
Alfavaca	5 g	1 ramo
Coentro	15 g	3 colheres de sopa
Ovo	110 g	2 unidades

Rendimento:	2.545 g	10 porções
Porção:	250 g	1 prato fundo

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	25,34%
Proteínas	50,92%
Lipídeos	23,74%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 250 g (1 prato fundo)

Valor energético	137,50 kcal
Carboidratos	8,70 g
Proteínas	17,50 g
Gorduras totais	3,60 g
Gorduras saturadas	0,80 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,90 g
Sódio	452,20 g

MODO DE PREPARO:

1. Limpar o peixe, temperar com o limão e reservar;
2. Descascar a cenoura e a batata, cortar em pedaços grandes e reservar;
3. Cortar o pimentão, o tomate e a cebola em pedaços grandes;
4. Dispor em uma panela camadas de tomate, cebola, pimentão, peixe, cenoura e batata;
5. Adicionar o sal, o azeite, o colorau e a água;
6. Cozinhar por 20 minutos e adicionar a chicória, a alfavaca e o coentro picados e o ovo cozido.

PIMENTA-DO-REINO

Nome científico: *Piper nigrum* L.
Nome popular: pimenta-do-reino.
Origem: subcontinente indiano, Ásia.

Características: planta trepadeira herbácea e perene, sendo comumente conduzida com tutoramento até cerca de 2 metros de altura. Produz pequenos frutos do tipo drupa, em cachos. Para a pimenta-do-reino preta, os frutos são colhidos ainda verdes e deixados para secar ao sol. No caso da pimenta-do-reino branca ou vermelha, os frutos são colhidos maduros. Por ser planta de clima tropical úmido, é cultivada principalmente no Norte do Brasil, destacadamente no Pará (80% da produção nacional).

Uso culinário: é a mais importante especiaria comercializada mundialmente e é usada em larga escala como condimento e também em indústrias de carnes e conservas. É utilizada moída. Essencial na culinária nacional, destacadamente na amazônica.

Você sabia que: trazida das Índias pelos portugueses, a pimenta-do-reino adaptou-se plenamente às condições climáticas brasileiras. Hoje, o Brasil é um dos maiores produtores de pimenta-do-reino, oscilando entre a segunda e terceira posição no mercado mundial. Das 50 mil toneladas produzidas anualmente, o País exporta 90%, principalmente para a Europa e os Estados Unidos.

Tabela 33 – Análise nutricional em 100 g de pimenta-do-reino

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
251	10,4	3,3	64	25,3	443	158

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
9,7	27	0,11	0,18	1,14	0

Fonte: USDA.

2.2 Região Nordeste

2.2.1 Frutas

ACEROLA

Nome científico: *Malpighia glabra* L.
Nome popular: acerola, cereja-das-antilhas.
Origem: América Central.

Características: este fruto provém de um arbusto de 2,5 m de altura com copa densa, formada por folhas pequenas (2-8 cm) e de coloração verde-escura e brilhante. Suas flores vão da coloração rósea à violeta. O tamanho do fruto varia de 3 cm a 6 cm de diâmetro, e a coloração externa, do laranja ao vermelho intenso, quando maduro. A polpa é carnosa, suculenta, com sabor ácido e de cor alaranjada. É largamente cultivada em diversas regiões brasileiras, destacando-se o Norte e o Nordeste. Durante o processo de colheita, seleção e embalagem, é preciso evitar que os frutos sofram pancadas ou ferimentos, o que acelera a deteriorização.

Uso culinário: a polpa pode ser utilizada na preparação de sucos, sorvetes, vinhos, licores, doces e pastilhas de vitamina C. A colheita dos frutos da aceroleira destinados ao consumo *in natura* ou ao processamento do suco para fins de exportação deve ser feita de maneira bastante criteriosa.

Você sabia que: o consumo em expansão dessa fruta deve-se, basicamente, a seu elevado teor de ácido ascórbico (vitamina C), que, em algumas variedades, alcança até 5.000 miligramas por 100 gramas de polpa. Esse índice chega a ser 100 vezes maior que o da laranja e o do limão, 20 vezes mais que o da goiaba e 10 vezes mais que o do caju e o da amora.

Tabela 34 – Análise nutricional em 100 g de acerola

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
33	0,9	0,2	8,0	1,5	13	9

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	Tr	0,004	1,38	941

Fonte: Unicamp (2006).

Cartola
com
BANANA-NANICA

BANANA-NANICA[3]

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Banana-nanica	500 g	5 unidades pequenas
Açúcar	60 g	3 colheres de sopa
Canela	1 g	1 colher de café
Queijo coalho	100 g	2 fatias grossas

Rendimento:	500 g	5 porções
Porção:	100 g	1 unidade

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	71,27%
Proteínas	8,57%
Lipídeos	20,16%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 100 g (1 unidade)

Valor energético	202,60 kcal
Carboidratos	36,10 g
Proteínas	4,34 g
Gorduras totais	4,54 g
Gorduras saturadas	3,33 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,01 g
Sódio	61,12 mg

MODO DE PREPARO:

1. Descascar a banana, cortar em fatias no sentido do comprimento e reservar;
2. Misturar o açúcar e a canela e passar as bananas nesta mistura;
3. Colocar as bananas em camadas em um refratário;
4. Levar ao forno preaquecido (200 °C) por 10 minutos;
5. Ralar o queijo coalho no ralador grosso e polvilhar sobre as bananas;
6. Levar ao forno, novamente, até o queijo derreter.

[3] Ver Banana – Região Sul.

Paçoca de carne-seca
com
BANANA-DA-TERRA

BANANA-DA-TERRA[4]

TIPO DE PREPARAÇÃO: GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Charque	200 g	
Cebola	75 g	1/2 unidade média
Óleo	20 ml	2 colheres de sopa
Farinha de mandioca	150 g	1 e 1/2 xícara de chá
Banana-da-terra	230 g	2 unidades

Rendimento:	520 g	14 porções
Porção:	36 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	52,80%
Proteínas	14,41%
Lipídeos	32,79%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 36 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	107,18 kcal
Carboidratos	14,15 g
Proteínas	3,86 g
Gorduras totais	3,90 g
Gorduras saturadas	1,25 g
Gorduras trans	0,23 g
Fibra alimentar	0,87 g
Sódio	839,28 mg

MODO DE PREPARO:

1. Na véspera do preparo, lavar o charque, colocá-lo de remolho em água em um recipiente fechado e armazenar na geladeira;
2. Trocar a água 5 vezes durante o período;
3. Retirar o excesso de gordura da carne com uma faca e cortar em cubos médios;
4. Assar a carne em forno preaquecido (180 °C) por 15 minutos;
5. Refogar a cebola cortada em pequenos cubos em metade do óleo, acrescentar a carne e a farinha de mandioca;
6. Levar tudo ao liquidificador ou a um pilão e triturar até que a carne fique totalmente desfiada;
7. Misturar com a banana cortada em cubos e refogada com a outra metade do óleo por 2 minutos.

[4] Ver Banana – Região Sul.

CACAU

Nome científico: *Theobroma cacao* L.
Nome popular: cacau, cacau-verdadeiro, cacau-comum.
Origem: América Central.

Características: o cacau distribui-se nas regiões tropicais da América do Sul e Central, compreendendo as bacias do Orinoco e do Amazonas. É uma árvore pequena a mediana, muito ramificada, formando copa frondosa; tem frutos capsulados, pendentes do tronco a partir do solo e na parte inferior dos ramos principais. Quando o cultivo é feito a pleno sol, sua altura pode ser reduzida, entretanto pode alcançar até 20 m em condição de floresta, devido à competição por luz com outras espécies. As folhas, quando novas, apresentam gradação de tonalidades a depender de cultivar ou clone, de verde-pálida mais ou menos rosada ao violeta, de acordo com a quantidade de pigmentos de antocianina presente. Normalmente, quando jovens, os frutos apresentam coloração verde; e, quando maduros, amarela. Outros são de cor roxa (vermelho-vinho) na fase de desenvolvimento e alaranjada no período de maturação. As sementes do cacaueiro são muito sensíveis às mudanças de temperatura e morrem em pouco tempo, quando sofrem desidratação. O cacau tem expressiva importância econômica, sendo suas amêndoas conhecidas em todo o mundo. O Brasil é um dos maiores produtores mundiais e grande exportador.

Uso culinário: além de fruto para exportação, o cacau é utilizado pelas populações locais para consumo da polpa *in natura*, que é rica em açúcares, ou na forma de refresco, licor. As amêndoas são usadas na fabricação de chocolates caseiros.

Você sabia que: o nome da planta (*cacahuati*) e o da bebida (*chocoatl*) vem dos antigos astecas e maias. Esses povos aproveitavam sua polpa para preparar um suco, muito parecido com nosso suco de cupuaçu. As sementes torradas, moídas e misturadas à farinha de milho deram origem a uma pasta comestível que, se desidratada, pode ser armazenada para uso posterior, como bebida quente, aromatizada com especiarias, muito apreciada até os dias de hoje. A semente é o principal produto comercializado, após fermentação e secagem, para fabricação de chocolate, nas diversas formas. Das sementes extrai-se também a manteiga, muito utilizada na indústria farmacológica e na fabricação de cosméticos.

Tabela 35 – Análise nutricional em 100 g de cacau

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
74	1	0,1	19,4	2,2	12	9

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	NA	0,25	Tr	Tr	13,6

Fonte: Unicamp (2006).

CAJÁ

Nome científico: *Spondias mombin* L.

Nome popular: cajá, cajá verdadeiro, cajá-mirim, taperebá.

Origem: Amazônia.

Características: a planta apresenta tronco ereto, casca acinzentada ou brancacenta, rugosa, fendida e muito grossa; copa de forma capitata corimbiforme dominante, que alcança até 30 m de altura, sendo a árvore mais alta do gênero *Spondias*. O fruto é caracterizado como drupa de 3 a 6 cm de comprimento, ovoide ou oblongo, achatado na base, com cor variando do amarelo ao alaranjado, casca fina e lisa. Sua polpa, pouco espessa e suculenta, de sabor ácido-adocicado, também varia do amarelo ao alaranjado. A cajazeira é encontrada principalmente nos Estados do Norte e Nordeste, porém ainda não é cultivada em escala comercial, sendo considerada planta em domesticação e de exploração extrativa.

Uso culinário: os frutos possuem excelente sabor e aroma, além de rendimento acima de 60% em polpa e, por isso, são amplamente utilizados na confecção de suco, néctar, sorvetes, geleias, vinhos, licores etc. Devido a sua acidez, normalmente, não são consumidos ao natural.

Você sabia que: em outros países, o cajá é também conhecido por vários nomes, tais como *prunier mombin* na Guiana Francesa; *ciruela de monte* e *jocote* na Guatemala; *ciruela amarilla* no México e Equador; *jobo* na América Central; *hogplum* ou *yellow mombin* na América do Norte etc.

Tabela 36 – Análise nutricional em 100 g de cajá-manga

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
46	1,3	Tr	11,4	2,6	13	24

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	0,11	Tr	Tr	26,7

Fonte: Unicamp (2006)

Tabela 37 – Análise nutricional em 100 g de polpa congelada de cajá

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
26	0,6	0,2	6,4	1,4	9	26

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	NA	0,04	Tr	Tr	Tr

Fonte: Unicamp (2006).

Gelado de CAJÁ

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Polpa de cajá congelada	300 g	3 unidades
Açúcar	75 g	1/3 xícara de chá
Leite desnatado	100 ml	1/2 xícara de chá
Leite desnatado em pó	20 g	2 colheres de sopa

Rendimento:	500 g	5 porções
Porção:	100 g	1 pote pequeno

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	90,83%
Proteínas	8,09%
Lipídeos	1,08%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (1 pote pequena)

Valor energético	111,60 kcal
Carboidratos	25,40 g
Proteínas	2,20 g
Gorduras totais	0,13 g
Gorduras saturadas	0,04 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,66 g
Sódio	32,80 mg

MODO DE PREPARO:

1. Bater a polpa de cajá congelada juntamente com os demais ingredientes no liquidificador até formar um creme uniforme;
2. Transferir para uma vasilha e servir.

CAJARANA

Nome científico: *Spondias cytherea* Sonn.

Nome popular: cajarana, canjerana, canarana, canharana, caiarana ou cedro-canjerana.

Origem: Polinésia.

Características: fruta encontrada nas regiões Norte e Nordeste do País. Sua árvore tem copa alta, com frutos de tom amarelado, lembrando uma pequena manga com casca dura. A cajarana é um fruto climatérico e seu processo de maturação pode ser dividido em cinco estágios distintos, de acordo com as características físicas e químicas. É altamente perecível e, por isso, atualmente, é explorada principalmente na forma processada. A cajazeira tem como centros de diversidade a Amazônia ocidental e a mata atlântica. Os frutos *in natura* têm participação crescente no agronegócio da região Nordeste devido ao sabor exótico e à excelente qualidade, possuindo boa aceitação no mercado como matéria-prima em diversos produtos.

Uso culinário: é utilizada no preparo de sucos, picolés, sorvetes, néctares, geleias e, principalmente, de polpa congelada. Possui sabor pouco ácido se consumido ao natural; seu caroço é fibroso e cheio de filamentos. É da mesma família do cajá, assemelhando-se a este no sabor.

Você sabia que: o gênero *Spondias*, pertencente à familia das *Anacardiaceas*, compreende cerca de 17 espécies, entre as quais se destacam: cajarana (*Spondias cytherea*), cajá (*S. lutea*), ciriguela (*S. purpurea*) e umbu (*S. tuberosa*), que são exploradas de forma extrativista em várias áreas tropicais e subtropicais do mundo.

Tabela 38 – Análise nutricional em 100 g de cajarana

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
46	0,2	0,1	12,4	1,1	56	67

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	34	0,05	0,02	1,4	36

Fonte: IBGE (1979).

CAJU

Nome científico: *Anacardium occidentale* L.
Nome popular: caju, maçã do caju.
Origem: Brasil.

Características: o cajueiro é uma árvore de porte médio, podendo alcançar até 20 m de altura. Ramificada, possui tronco inclinado e tortuoso, com copa arredondada que pode alcançar o solo. Suas folhas são onduladas, e as flores são pequenas, esbranquiçadas e perfumadas. A colheita do caju é de julho a dezembro e, em alguns casos, se estende até maio. São conhecidas cerca de 20 variedades de caju, classificadas segundo a consistência da polpa, o formato, o paladar e a cor da fruta (amarela, vermelha ou roxo-amarelada, dependendo da variedade). É facilmente encontrado no Norte e Nordeste do Brasil. A castanha (fruto), por sua vez, tornou-se especiaria de luxo, indispensável na culinária nordestina e muito difundida em todo o mundo. Seu tamanho varia de 3 cm a 5 cm e apresenta coloração escura. A castanha-de-caju possui proteínas ricas em aminoácidos essenciais e alto teor de gorduras, característico das sementes oleaginosas. Para seu melhor aproveitamento *in natura*, o caju deve ser consumido no mesmo dia da compra e a casca deve ter cor firme, sem manchas ou machucados. Pode ficar na geladeira por, no máximo, dois dias.

Uso culinário: a parte carnosa do caju é muito apreciada consumida *in natura* ou na forma de suco (cajuada), sorvete, doces em calda, em pasta ou cristalizados, vinagre e pratos salgados. Ainda verde, o caju é chamado de "maturi" e é usado na cozinha do Nordeste no preparo de refogados; ou, quando maduro, depois de extraído o suco e o bagaço, que é rico em fibras, pode ser usado na cozinha, nas famosas frigideiras nordestinas.

Você sabia que: o verdadeiro fruto da espécie é a parte conhecida como a castanha-do-caju, e o que é considerado popularmente como fruto é na verdade uma haste carnosa, o pseudofruto. Ele é rico em vitamina C, cálcio, fósforo e ferro. Seu nome é oriundo da palavra indígena "acaiu", que em tupi quer dizer "noz que se produz". Em Parnamirim, Rio Grande do Norte, há um cajueiro que cobre uma área de cerca de 8500 m², com um um perímetro maior que 500 m, produzindo cerca de 70 a 80 mil cajus anuais ou 2,5 toneladas. Isso é possível porque galhos que se curvam com o peso até o solo começam a enraizar. Teria sido plantado em 1888 pelo pescador Luís Inácio de Oliveira, que morreu aos 93 anos de idade à sombra do cajueiro.

Tabela 39 – Análise nutricional em 100 g de caju

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
46	0,8	0,2	11,6	1,5	4	18

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
1	40	0,03	0,03	0,4	319

Fonte: Unicamp (2006).

Arroz
com
FIBRA DE CAJU

TIPO DE PREPARAÇÃO: ACOMPANHAMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Alho	6 g	2 dentes
Fibra de caju	100 g	1 caju grande
Óleo	10 ml	1 colher de sopa
Arroz	250 g	1 e 1/2 xícara de chá
Água	600 ml	2 e 1/2 xícaras de chá
Sal	5 g	1 e 1/2 colher de chá
Pimenta-do-reino	0,5 g	1 colher de café
Louro	1 g	2 folhas

Rendimento:	860 g	6 porções
Porção:	140 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	81,90%
Proteínas	7,85%
Lipídeos	10,25%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 140 g (2 colheres de servir)

Valor energético	176,00 kcal
Carboidratos	36,00 g
Proteínas	3,50 g
Gorduras totais	2,00 g
Gorduras saturadas	0,31 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,25 g
Sódio	332,16 mg

MODO DE PREPARO:

1. Refogar a cebola, o alho e a fibra de caju no óleo;
2. Acrescentar o arroz e refogar por aproximadamente 30 segundos, mexendo sempre;
3. Acrescentar a água, o sal, a pimenta-do-reino e a folha de louro;
4. Cozinhar até que absorva toda a água e cozinhe o grão.

Obs.: esta receita aproveita a fibra do caju depois de feito suco da fruta.

Frigideira
de
MATURI

TIPO DE PREPARAÇÃO: GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cenoura	120 g	1 unidade pequena
Batata-inglesa	250 g	1 unidade grande
Vagem	210 g	1 prato de sobremesa
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Alho	12 g	4 dentes
Pimenta-de-cheiro	22 g	4 e 1/2 unidades
Pimentão verde	85 g	1 unidade pequena
Maturi (caju verde)	400 g	1 prato de sopa
Sal	10 g	1 colher de sopa
Pimenta-do-reino	0,5 g	1 pitada
Coentro	10 g	2 colheres de sopa
Cebolinha	10 g	2 colheres de sopa
Tomate	200 g	1 unidade grande
Clara	140 g	4 unidades
Gema	70 g	2 unidades
Óleo	10 ml	1 colher de sopa
Manteiga		O suficiente para untar o refratário

Rendimento:	1.950 g	17 porções
Porção:	115 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	59,78%
Proteínas	17,47%
Lipídeos	22,75%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 115 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	52,94 kcal
Carboidratos	7,88 g
Proteínas	2,29 g
Gorduras totais	1,35 g
Gorduras saturadas	0,27 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,70 g
Sódio	256,23 mg

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a cenoura, a batata e a vagem separadamente em água e reservar;
2. Refogar todos os temperos cortados em pequenos cubos (cebola, alho, pimenta-de-cheiro e pimentão) e acrescentar o maturi;
3. Temperar com o sal e a pimenta, cobrir com água (ou com algum caldo natural de vegetais) e cozinhar até que o maturi mude de cor, ficando branco;
4. Acrescentar os vegetais cozidos, o coentro, a cebolinha e o tomate cortado em cubos, misturar e deixar esfriar;
5. Bater as claras em neve e acrescentar as duas gemas;
6. Separar metade das claras em neve e misturar com o refogado já frio;
7. Despejar o refogado em um refratário untado com manteiga e adicionar o restante das claras;
8. Levar ao forno preaquecido (180 °C) por cerca de 20 minutos.

CIRIGUELA

Nome científico: *Spondias purpurea* L.

Nome popular: ciriguela, ameixa-da-espanha, cajá-vermelho, ciroela, jocote, ciruela mexicana.

Origem: América Central.

Características: a cirigueleira produz a ciriguela, fruto tipo drupa de cor vermelho-escura quando maduro, que possui polpa de aroma e sabor agradáveis. A planta adulta raramente excede a 7 m de altura; os frutos são elipsoides, medindo de 3 cm a 5 cm de comprimento e 3 cm de diâmetro. Sob o ponto de vista alimentar, trata-se de um fruto extremamente rico em carboidratos, cálcio, fósforo, ferro e vitaminas A, B e C. Devido a sua excelente qualidade organoléptica, a ciriguela tem muita apreciação no Nordeste brasileiro, refletida pelo contínuo aumento do consumo do fruto *in natura* ou processado na forma de diversos produtos, normalmente disponibilizados no mercado, o que tem proporcionado crescente interesse para o cultivo comercial. O estágio de desenvolvimento dos frutos no momento da colheita tem influência na qualidade do fruto maduro. Quando são colhidos verdes ou fisiologicamente imaturos, não amadurecem, enrugam e apresentam exsudação da seiva; quando o amadurecimento ocorre, a qualidade dos frutos é prejudicada. Os frutos colhidos muito maduros deterioram-se rapidamente, não podendo ser armazenados e/ou comercializados em locais distantes.

Uso culinário: é uma fruta saborosa que, além de consumida *in natura*, é utilizada para o preparo de sucos, sorvetes, geleias e compotas e também no preparo de bebidas fermentadas, vinhos e bebidas geladas.

Você sabia que: os frutos de ciriguela não são cultivados em larga escala, concentram-se apenas no regime de extrativismo vegetal e na época de frutificação, sem qualquer acompanhamento técnico voltado ao desenvolvimento dessa atividade rural. Uma curiosidade é a facilidade de enraizamento dos galhos. É prática comum efetuar a produção de mudas pelo enraizamento de galhos com 0,6 m a 1m de comprimento de plantas selecionadas em recipientes à sombra ou diretamente no solo, se estiver na época úmida e fresca.

Tabela 40 – Análise nutricional em 100 g de ciriguela

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
83	0,9	0,1	22	0,4	22	40

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,6	10	0,07	0,03	1	45

Fonte: Unicamp (2006).

Bolo de CIRIGUELA

BOLO DE CIRIGUELA

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Manteiga	90 g	3 e 1/2 colheres de sopa
Açúcar	150 g	1/2 xícara de chá
Ovo	55 g	1 unidade
Clara de ovo	35 g	1 unidade
Ciriguela (polpa)	200 g	2 unidades
Farinha de trigo	300 g	3 xícaras de chá
Fermento em pó	15 g	2 colheres de chá
Manteiga sem sal e farinha de trigo		O suficiente para untar e enfarinhar a assadeira

Rendimento:	870 g	16 porções
Porção:	55 g	1 fatia

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	64,30%
Proteínas	6,45%
Lipídeos	29,25%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 55 g (1 fatia)

Valor energético	159,18 kcal
Carboidratos	25,56 g
Proteínas	2,56 g
Gorduras totais	5,18 g
Gorduras saturadas	2,93 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,81 g
Sódio	8,43 mg

MODO DE PREPARO:

1. Bater a manteiga com o açúcar até obter um creme de coloração clara;
2. Acrescentar gradativamente o ovo e a clara e bater até clarear a gema;
3. Adicionar a polpa de ciriguela e misturar a massa até ficar cremosa e uniforme;
4. Acrescentar a farinha de trigo e o fermento e mexer bem;
5. Despejar a mistura em uma forma untada com manteiga e enfarinhada e assar em forno preaquecido (180 °C) por 40 minutos.

COCO

Nome científico: *Cocos nucifera* L.
Nome popular: coco, coco-da-bahia, coqueiro-da-bahia, coqueiro.
Origem: Sudeste Asiático.

Características: o coqueiro é uma palmeira de regiões quentes, úmidas e com bastante luz, podendo ser anão, gigante ou híbrido. As variedades de coqueiro-anão verde, vermelha e amarela são as mais recomendadas para a produção de frutos visando mercado de água de coco, sendo o anão verde o preferido pelos consumidores, mas ainda é frequente a exploração do coqueiro gigante. O coco apresenta camada externa grossa e fibrosa, e possui, no meio arredondado, uma noz que constitui o coco propriamente dito. Da polpa madura extrai-se o óleo, que, por ser mais rico em gordura saturada, aproxima-se das características da gordura animal, e o leite de coco, que apresenta alto teor de gorduras, sais minerais (como potássio e fósforo) e proteínas. Os frutos destinados à produção de água de coco devem ser colhidos entre o sexto e o sétimo mês após a abertura.

Uso culinário: a polpa pode ser utilizada em diversos pratos da culinária, tanto em doces como em salgados. A água de coco apresenta sabor adocicado e refrescante, sendo excelente líquido hidratante oral. Contém glicose e sais minerais, como sódio, potássio e cloro.

Você sabia que: a cultura do coqueiro é importante na geração de renda em mais de 86 países localizados na zona intertropical do globo terrestre. Seus frutos serem consumidos *in natura* ou industrializados na forma de mais de 100 produtos e subprodutos. Além disso, a raiz, o estipe, a inflorescência, as folhas e o palmito geram diversos subprodutos ou derivados de interesse econômico.

Tabela 41 – Análise nutricional em 100 g de coco

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
411	4	42	11	5,8	6	128

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
1,9	0	<LQ	<LQ	<LQ	3

Fonte: Unicamp (2006).

MUNGUNZÁ

MUNGUNZÁ

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Milho para mungunzá	185 g	1 xícara de chá
Leite desnatado	240 ml	1 xícara de chá
Leite em pó desnatado	90 g	9 colheres de sopa
Coco ralado	25 g	1/4 xícara de chá
Sal	1 g	1 colher de café
Açúcar	60 g	3 colheres de sopa
Canela	1,5 g	1 colher de chá rasa

Rendimento:	900 g	9 porções
Porção:	100 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	70,60%
Proteínas	14,02%
Lipídeos	15,38%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	179,00 kcal
Carboidratos	30,00 g
Proteínas	5,96 g
Gorduras totais	3,91 g
Gorduras saturadas	1,22 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,36 g
Sódio	61,76 mg

MODO DE PREPARO:

1. Lavar o milho para mungunzá (branco ou amarelo) e deixá-lo de molho durante 2 horas;
2. Cozinhar o milho em uma panela de pressão, durante 1 hora em fogo médio, com a mesma água utilizada para o molho;
3. Misturar o leite desnatado, o leite em pó desnatado, o coco ralado, o sal e o açúcar ao milho e cozinhar em fogo médio por 20 minutos, com a panela aberta, mexendo com a colher para não grudar no fundo;
4. Salpicar a canela e servir.

DENDÊ

Nome científico: *Elaeis guineensis* Jacq.

Nome popular: coco-de-dendê.

Origem: África.

Características: o dendezeiro é uma palmeira perene, com vida econômica de 25 anos quando em exploração agroindustrial. O óleo de dendê, que, no Brasil, está fortemente ligado à culinária baiana ocupa o segundo lugar em volume comercializado, só perdendo para o óleo de soja. É a oleaginosa cultivada de maior produtividade, chegando a produzir mais de 8 toneladas de óleo por hectare ao ano, com produção distribuída durante todos os meses do ano, sem entressafras, o que lhe confere atributos de grande importância econômica, ecológica e social. O dendê produz dois tipos de óleo de uso comum: o óleo de polpa (óleo de dendê) e o da amêndoa (óleo de palmiste); e um subproduto, a torta ou farelo de amêndoa. O azeite de dendê contém proporções iguais de ácidos graxos saturados (palmítico 44% e esteárico 4%) e não saturados (oleico 40% e linoleico 10%). É excelente fonte de vitamina E, tocoferois e tocotrienois, betacaroteno e vitamina A. O óleo de dendê possui diferentes utilidades, tais como alimento, na indústria (sabões, lubrificantes, detergentes, plásticos, cosméticos, borracha etc.), na siderurgia, na indústria têxtil, na óleo-química, em farmacologia e como combustível em substituto ao óleo diesel, em resposta ao previsível esgotamento das reservas mundiais de petróleo.

Uso culinário: apropriado para fabricação de pães, bolos, tortas, biscoitos finos, cremes e pratos típicos, como vatapá e acarajé, entre outros.

Você sabia que: supõe-se que os escravos trazidos da África, principalmente de Angola, Benin e Moçambique, tenham trazido sementes dessa espécie, o que deu origem aos dendezais subespontâneos que ocorrem na zona litorânea da Bahia. A exploração extrativa destes dendezais evoluiu para a implantação dos primeiros dendezais de cultivo no País, localizados nas regiões do Recôncavo Baiano e tabuleiros costeiros.

Tabela 42 – Análise nutricional em 100 g de dendê

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
544	1,9	58,4	12,5	3,2	82	47

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
4,5	10166	0,2	0,1	1,4	12

Fonte: IBGE (1979).

FRUTA-PÃO

Nome científico: *Artocarpus altilis* (Parkinson) Fosberg.

Nome popular: fruta-pão, fruta-pão-de-caroço, fruta-pão-de-castanha.

Origem: região indomalásia.

Características: árvores de crescimento rápido, atingindo em média 25 m a 30 m de altura, com copa mais ou menos frondosa. Seu fruto é um sincarpo globoso, de conformação e peso variável, podendo conter ou não sementes, daí a existência de duas variedades. O melhor clima para a fruta-pão é o quente e úmido. Pelo alto conteúdo de carboidratos, é alimento energético de primeira ordem, superando, em termos nutritivos, o pão tradicional, que tem como matéria-prima o trigo. É bastante frequente em quintais agroflorestais da Amazônia e em pomares domésticos da faixa litorânea dos estados da Bahia, Paraíba, Alagoas, Sergipe e Pernambuco e nas serras úmidas do estado do Ceará.

Uso culinário: o consumo da fruta-pão sem sementes geralmente é utilizado quando não está completamente maduro, podendo sua polpa ser consumida cozida, assada, em forma de purê ou em fatias. O fruto, quando cortado, seca facilmente, sendo aproveitado para a fabricação de raspas e farinha. O produto, quando moído, torna-se um tipo de farinha, que pode ser utilizada com ótimo resultado em mistura com o trigo, na fabricação de pão caseiro. A polpa, quando cozida ou assada, apresenta paladar bastante semelhante ao da batata-doce e macaxeira, tornando-se mais agradável quando consumida com mel ou melaço, modalidade bastante comum no Nordeste. Quando maduros, os frutos podem ser aproveitados para a confecção de doces. Com relação à fruta-pão com semente, a polpa não tem valor alimentício, limitando-se a sua importância ao consumo de sementes assadas, fervidas em água e sal ou torradas, como a castanha europeia, com as quais se parecem em gosto, sabor e forma. São também bastante valiosas por possibilitar a extração de uma farinha alimentícia muito nutritiva. Em alguns estados, as sementes são utilizadas no preparo de guisados ou ensopados, em substituição ao feijão.

Você sabia que: em inúmeras ilhas do Oceano Pacífico, a fruta-pão constitui-se num recurso insubstituível na alimentação popular, uma vez que a população tem garantida sua alimentação durante o ano. Esses povos adotam tecnologias próprias, embora rudimentares, as quais possibilitam a conservação dos frutos de uma colheita à outra, armazenamento sob vários processos, tais como a fermentação, secagem ao sol, farinha etc.

Tabela 43 – Análise nutricional em 100 g de fruta-pão

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
67	1	Tr	17	5,5	34	27

Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
NA	0,03	<LQ	<LQ	10

Fonte: IBGE (1979).

Gratinado de FRUTA-PÃO

GRATINADO DE FRUTA-PÃO

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Tomate	200 g	2 unidades pequenas
Pimentão verde	75 g	1/2 unidade média
Cebola	50 g	1/2 unidade média
Alho	9 g	3 dentes
Cheiro-verde	10 g	2 colheres de sopa
Fruta-pão	500 g	1/2 unidade
Água	100 ml	1/2 xícara de chá
Sal	9 g	3 colheres de chá
Óleo	2 ml	1 colher de café
Carne moída	250 g	
Queijo coalho	100 g	2 fatias grossas

Rendimento:	1.040 g	5 porções
Porção:	100 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	39,24%
Proteínas	27,23%
Lipídeos	33,53%

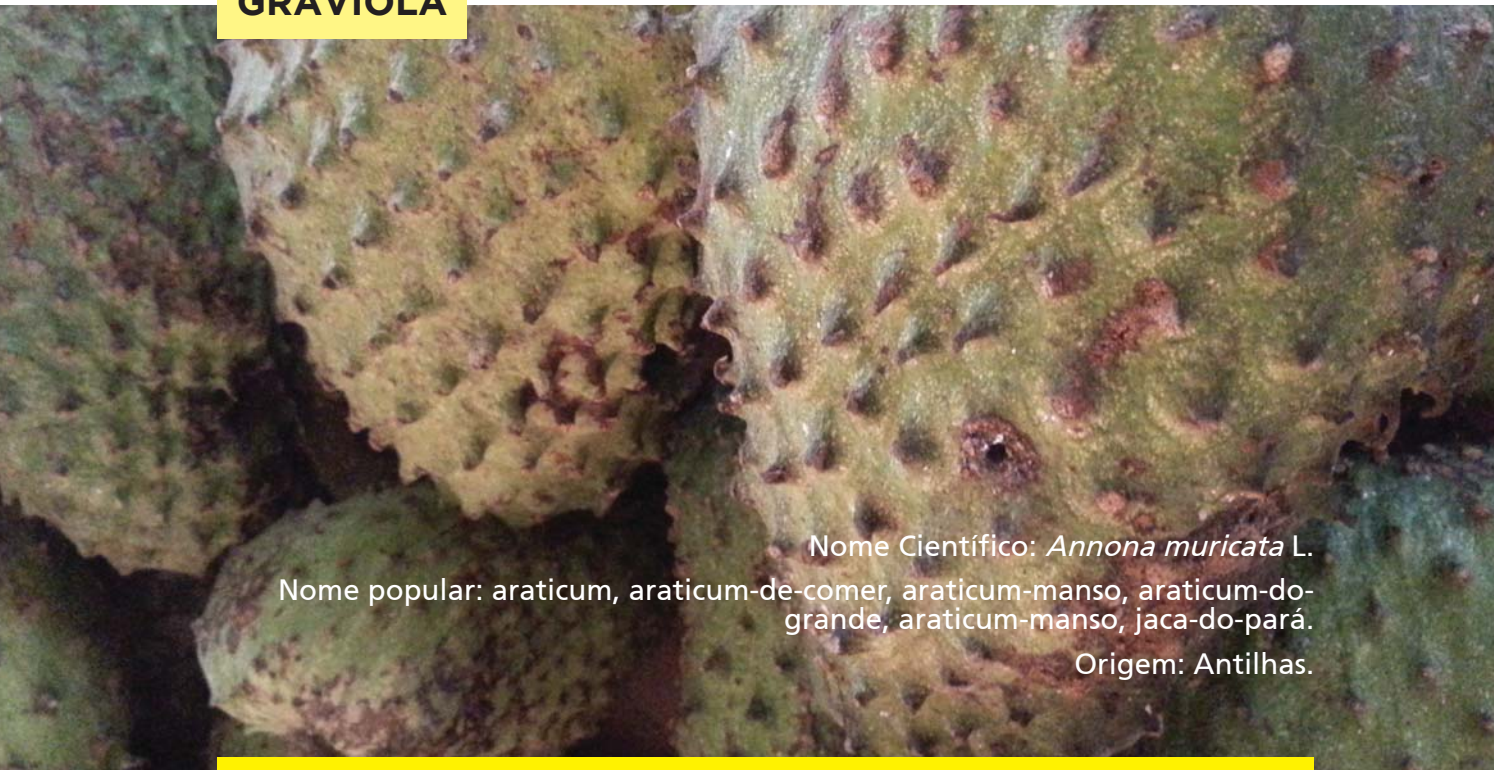
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	223,24 kcal
Carboidratos	21,90 g
Proteínas	15,20 g
Gorduras totais	8,31 g
Gorduras saturadas	4,78 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	3,60 g
Sódio	784,21 mg

MODO DE PREPARO:

1. Picar em cubos pequenos o tomate, o pimentão, a cebola, o alho e o cheiro-verde e reservar;
2. Retirar a polpa da fruta-pão e cortar em pedaços;
3. Bater no liquidificador a polpa da fruta-pão com a água e a metade do sal;
4. Aquecer a metade do óleo, refogar a metade da quantidade de cebola e alho e acrescentar o creme de fruta-pão e o restante do sal;
5. Cozinhar a fruta-pão por 5 minutos, sempre mexendo;
6. Separadamente, refogar o restante dos temperos e a carne moída;
7. Em um refratário, despejar a carne moída e colocar por cima o creme de fruta-pão;
8. Salpicar o queijo coalho ralado sobre o creme e levar ao forno preaquecido (200 °C) por 15 minutos.

GRAVIOLA

Nome Científico: *Annona muricata* L.

Nome popular: araticum, araticum-de-comer, araticum-manso, araticum-do-grande, araticum-manso, jaca-do-pará.

Origem: Antilhas.

Características: a gravioleira é uma fruteira tropical, amplamente disseminada nas regiões litorâneas e no semiárido do Nordeste brasileiro, onde encontra condições ideais de clima e solo para o desenvolvimento. Apresenta casca de cor verde mesmo madura e polpa branca com caroços no seu interior. Pesa de 1,2 kg a 4 kg. A árvore mede de 4 m a 8 m de altura, tem tronco reto, com copa pequena, estreita e pouco ramificada. Suas folhas são largas, verde-brilhosas. As flores são isoladas, grandes, amareladas e nascem no tronco ou nos ramos. Sua maior ocorrência é verificada nas regiões de clima quente e úmido. Quanto à frutificação das espécies cultivadas, esta ocorre praticamente durante o ano inteiro, sendo mais intensa de julho a outubro.

Uso culinário: a graviola é um fruto de grande aceitação na agroindústria devido ao seu excelente sabor e ao aroma agradável de sua polpa, podendo ser processado na forma de suco concentrado, xarope, bebida (champola) e néctar. No entanto, grande parte de sua produção é consumida *in natura*, na forma de suco, refresco, sorvetes, saladas ou com açúcar.

Você sabia que: a fruta é constituída, em média, por cerca de 54% de polpa, 36% de casca e 10% de sementes.

Tabela 44 – Análise nutricional em 100 g de graviola

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
60	1	0,4	14,9	1,1	24	28

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,5	2	0,07	0,05	0,9	26

Fonte: Unicamp (2006).

Doce de GRAVIOLA em pasta

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Polpa de graviola	300	3 unidades
Açúcar	100	4 colheres de sopa cheias

Rendimento:	255 g	10 porçõess
Porção:	25 g	1 colher de sopa cheia

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	98,22%
Proteínas	1,00%
Lipídeos	0,88%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 25 g (1 colher de sopa cheia)

Valor energético	51,80 kcal
Carboidratos	12,71 g
Proteínas	0,16 g
Gorduras totais	0,02 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,31 g
Sódio	2,00 mg

MODO DE PREPARO:

1. Levar os ingredientes ao fogo médio por 20 minutos, mexendo sempre.

Obs.: pode ser usada a fruta fresca.

JUÁ

Nome científico: *Ziziphus joazeiro* Martius.

Nome popular: juá, juá-babão, juá-de-boi, joá-mirim, juá-bravo.

Origem: endêmica da caatinga.

Características: o juazeiro é um dos elementos típicos da vegetação dos sertões nordestinos. É uma espécie de maior ocorrência nas caatingas, no sertão e no agreste. Não existem matas de juazeiro. Essa espécie apresenta-se isolada dentro e fora das matas xerófilas, espalhando-se nos pés de serra, nas capoeiras degradadas e ao longo das divisórias feitas de madeira, de preferência protegidas do alcance dos rebanhos de gado vacum. Quando maduros, os frutos apresentam cerca de 25 mg de vitamina C por 100 g de polpa, mucilagens e açúcares, encerrando 480 U.I. de vitamina C por 100 cm^3. Essa espécie é cultivada em pomares domésticos de quase todo o País.

Uso culinário: os frutos do juazeiro são comestíveis, sendo muito consumidos ao natural, pelo sertanejo do Nordeste.

Você sabia que: o córtex e as folhas são ricos em saponina e têm grande valor detergente. É usado como xampu, anticaspa e tônico capilar. As raspas da entrecasca servem de sabão e dentifrício. A casca é excelente tônico capilar quando em infusão ou macerada.

Tabela 45 – Análise nutricional em 100 g de juá

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
60	1	0,4	14,9	1,1	24	28

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,5	2	0,07	0,05	0,9	26

Fonte: IBGE (1979).

MAMÃO

Nome científico: *Carica papaya* L.
Nome popular: mamão.
Origem: bacia amazônica superior.

Características: o fruto do mamoeiro é uma baga, com formato ovoide, esférico-periforme, de tamanho e peso com grandes variações. A cor da polpa pode variar de amarela a salmão ou róseo-avermelhada. A casca é lisa, verde, tornando-se amarela ou alaranjada quando maduro o fruto. Apresenta cavidade central grande, contendo numerosas sementes. É uma planta herbácea, tipicamente tropical. O Brasil é o primeiro produtor mundial de mamão, situando-se entre os principais países exportadores, principalmente para o mercado europeu. De forma geral, os cultivares de mamoeiros mais exploradas no Brasil são classificadas em dois grupos, conforme o tipo de fruto: solo e formosa. O mamoeiro, planta tipicamente tropical, vegeta bem em regiões de grande insolação. O mamão apresenta-se como fonte de nutrientes, principalmente, ácido ascórbico e provitamina A. O mamoeiro é uma planta precoce, com início de florescimento e frutificação entre três e quatro meses após o plantio. O mamão é um fruto muito perecível e apresenta elevado nível de perda na fase pós-colheita, atribuída principalmente aos danos mecânicos provenientes de atrito e/ou compressão.

Uso culinário: no Brasil, esta fruta é consumida preferencialmente fresca. A polpa do fruto maduro é usada para produção de conservas, doces, geleias, sucos e néctares, combinados ou não com outras frutas tropicais, além de purê, pelo processo asséptico ou na forma congelada. Também

é comum o uso dos frutos verdes, seja ralado ou em pedaços para fazer doces, seja para uso em pratos salgados.

Você sabia que: do látex do fruto verde é extraída a papaína, enzima que quebra proteínas (proteolítica), utilizada para os mais variados fins nas indústrias têxteis, farmacêuticas, de alimentos e de cosméticos. As sementes, que constituem cerca de 14% do peso do fruto, podem ser utilizadas para a extração de óleo comestível, obtendo-se rendimento de cerca de 25%, ou para o preparo de determinados produtos farmacêuticos, com base em suas propriedades medicinais. Também é comum o uso dos frutos verdes, seja ralado ou em pedaços, para fazer doces, seja para uso em pratos salgados.

Tabela 46 – Análise nutricional em 100 g de mamão formosa

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
45	0,8	0,1	11,6	1,8	25	11

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)
0,2	NA	0,03

Fonte: Unicamp (2006).

Tabela 47 – Análise nutricional em 100 g de mamão papaia

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
40	0,5	0,1	10,4	1	22	11

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)
0,2	NA	0,03

Fonte: Unicamp (2006).

Refogado
de
MAMÃO VERDE

REFOGADO DE MAMÃO VERDE

TIPO DE PREPARAÇÃO: GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Mamão verde	550 g	1/2 unidade
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Alho	21 g	7 dentes
Tomate	150 g	1 unidade média
Pimentão	85 g	1 unidade pequena
Óleo	1 ml	1/2 colher de café
Água	200 ml	1 xícara de chá
Sal	3 g	1 colher de chá
Coentro	5 g	1 colher de sopa
Cebolinha	5 g	1 colher de sopa

Rendimento:	575 g	7 porções
Porção:	85 g	3 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	83,27%
Proteínas	9,74%
Lipídeos	7,02%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 85 g (3 colheres de sopa)

Valor energético	51,29 kcal
Carboidratos	10,70 g
Proteínas	1,25 g
Gorduras totais	0,40 g
Gorduras saturadas	0,04 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,21 g
Sódio	166,32 mg

MODO DE PREPARO:

1. Descascar o mamão, cortá-lo em cubos médios (ou lascas) e reservar;
2. Refogar os temperos picados em pequenos cubos (cebola, alho, tomate e pimentão) com o óleo;
3. Acrescentar o mamão cortado e a água;
4. Temperar com o sal e cozinhar até que fique macio;
5. Finalizar com o coentro e a cebolinha.

MARACUJÁ

Nome científico: *Passiflora edulis* Sims f. *flavicarpa* Deg.
Nome popular: maracujá, flor-da-paixão.
Origem: Brasil.

Características: o maracujá é planta herbácea, trepadeira, sendo cultivada em espaldeira ou latada. O maracujá-amarelo é o mais cultivado, por seu vigor, elevada produtividade, grande tamanho de frutos, de maior acidez total e rendimento de suco. Produz frutos amarelos, ovoides, ricos em vitamina C, cálcio e fósforo e possui altas dosagens de vitaminas do complexo B, B1 e B2. O maracujá-roxo (*Passiflora edulis* Sims) é mais indicado para locais de alta altitude e climas mais frios, produzindo frutos ovais ou periformes, com casca muito alaranjada, lembrando o mamão papaia.

Uso culinário: o maracujá é uma fruta de aroma e acidez acentuados. Pode ser consumido ao natural ou na forma de sucos, doces, geleia, sorvete e licor.

Você sabia que: os princípios ativos *maracujina*, *passiflorine* e *calmofilase* são encontrados em toda a planta, principalmente nas folhas, conferindo ao maracujazeiro propriedades calmantes, hipnóticas, analgésicas e anti-inflamatórias.

Tabela 48 – Análise nutricional em 100 g de maracujá

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
68	2,0	2,1	12,3	1,1	5	51

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,6	114	Tr	0,06	Tr	20

Fonte: Unicamp (2006).

Tapioca com geleia de MARACUJÁ

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Geleia		
Maracujá	500 g	2 unidades
Açúcar	80 g	4 colheres de sopa
Água	500 ml	2 xícaras de chá
Canela em pau	1 g	1 unidade
Tapioca		
Goma	100 g	2/3 xícara de chá

Rendimento:	1.105 g	9 porções
Porção:	130 g	1 unidade pequena

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	94,59%
Proteínas	3,14%
Lipídeos	2,27%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 130 g (1 unidade pequena)

Valor energético	51,29 kcal
Carboidratos	10,70 g
Proteínas	1,25 g
Gorduras totais	0,40 g
Gorduras saturadas	0,04 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,21 g
Sódio	166,32 mg

MODO DE PREPARO:

Geleia:

1. Retirar a polpa do maracujá, guardando as cascas;
2. Retirar a parte amarela da casca e cortar a parte branca, sem a película interna, em cubos bem pequenos;
3. Levar ao fogo a polpa, o açúcar, a parte branca cortada em cubinhos, a água e a canela em pau;
4. Cozinhar até reduzir à metade;
5. Esperar esfriar.

Tapioca:

1. Peneirar a goma;
2. Em uma frigideira, fazer uma cama com a goma e levar ao fogo por 2 minutos;
3. Virar o lado e esperar mais 2 minutos;
4. Rechear a tapioca com a geleia e dobrar formando um leque.

PITOMBA

Nome científico: *Talisia esculenta* (Cambess.) Radlk.
Nome popular: pitomba, pitombeira, pitombarana, olho-de-boi.
Origem: parte ocidental da Amazônia.

Características: a pitomba é o fruto da pitombeira, árvore que pode alcançar mais de 10 m de altura. A fruta possui casca dura, porém fácil de ser aberta, fina polpa suculenta e doce, além de um caroço que ocupa a maior parte do conteúdo. A casca, quando madura, é marrom, e sua polpa, branca. A pitomba mede aproximadamente 2 cm de diâmetro, dá em cachos e é rica em vitamina C. Diversos pássaros também a têm no seu cardápio. A árvore é amplamente cultivada em pomares domésticos e floresce de agosto a outubro. Os frutos amadurecem de janeiro a março e são comercializados nas feiras das regiões Norte e Nordeste do País.

Uso culinário: pode ser consumida *in natura* ou beneficiada na fabricação de licores ou polpa.

Você sabia que: Seu nome é originário do tupi e significa sopapo, bofetada ou chute forte.

Tabela 49 – Análise nutricional em 100 g de pitomba

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
34	0,4	0,1	8,8	2	15	9

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,8	30	0,04	0,04	0,5	33

Fonte: IBGE (1979).

Molho de PITOMBA

MOLHO DE PITOMBA

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Pitomba	100 g	20 unidades pequenas
Água	240 ml	1 xícara de chá
Açúcar	25 g	1 colher de sopa cheia
Cravo	0,1 g	1 unidade
Maionese	30 g	1 colher de sopa
Sal	0,5 g	1/2 colher de café
Coentro	2 ml	1 colher de sobremesa

Rendimento:	60 g	4 porções
Porção:	15 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	32,81%
Proteínas	0,52%
Lipídeos	66,67%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 15 g (1 colher de sopa)

Valor energético	81,25 kcal
Carboidratos	6,75 g
Proteínas	0,00 g
Gorduras totais	6,00 g
Gorduras saturadas	0,65 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,00 g
Sódio	99,25 mg

MODO DE PREPARO:

1. Descascar a pitomba e cozinhar com a água, o açúcar e o cravo por 10 minutos;
2. Deixar esfriar por 1 hora;
3. Passar pela peneira, esfregando o caroço, para retirar o máximo de polpa possível;
4. Misturar a calda com a maionese, o sal e o coentro bem picadinho;
5. Servir gelado.

SAPOTI

Nome científico: *Manilkara zapota* L.
Nome popular: sapoti, sapotilha.
Origem: México e América Central.

Características: o sapotizeiro é uma planta da família *Sapotaceae*, gênero *Manilkara* e espécie *Manilkara zapota* (Linnaeus) Van Royen. Como as características das plantas e dos frutos de sapoti não foram perpetuadas por meio da reprodução sexuada, essas diferenças não podem ser caracterizadas como variedades botânicas. Existe, no entanto, uma classificação aceita para diferenciar os frutos de sapota e sapoti. As sapotas são frutos geralmente arredondados e de tamanho maior que os sapotis, que têm formatos ovalados e, geralmente, mais leves. No Brasil, os estados nordestinos se destacam na produção de sapoti devido, principalmente, às condições propiciadas pelo clima associado com o uso de irrigação. Um grande incentivo para os produtores é o elevado preço que esse fruto atinge no mercado interno. O sapotizeiro, embora se adapte facilmente às mais diferentes condições de solo, clima e altitude, é mais produtivo em altitudes inferiores a 400 m, temperatura elevada, acima de 28 °C, suportando longos períodos de seca, apesar de se beneficiar com a irrigação em épocas críticas.

Uso culinário: nos vários países onde o sapoti é produzido, é consumido *in natura*. A polpa congelada, o suco e o sorvete são os produtos geralmente produzidos a partir da fruta. Outros produtos têm sido estudados, principalmente na Índia, porém, na maioria das vezes, o processamento leva à perda do sabor característico da fruta.

Você sabia que: na primeira metade do século XX, desenvolveu-se no México e América Central uma grande indústria de goma de mascar, tendo como matéria-prima o látex exsudado do tronco do sapotizeiro.

Tabela 50 – Análise nutricional em 100 g de sapoti

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
96	0,7	0,1	25,9	9,9	29	6

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
1,2	4	0,01	0,01	0,2	13

Fonte: IBGE (1979).

TAMARINDO

Nome científico: *Tamarindus indica* L.
Nome popular: tamarindo, tamarino.
Origem: África tropical.

Características: provindo de árvore de copa alta, o tamarindo é um fruto que apresenta forma de vagem, com sua polpa macia e escura quando madura. Possui sabor doce, porém bastante ácido. A polpa, durante o armazenamento, torna-se muito escura, amolecida e pegajosa por efeito da degradação pectolítica; além disso, ocorre grande absorção de umidade, sobretudo, quando armazenado em climas úmidos. É encontrado nas regiões Norte, Nordeste, Sudeste e Centro-Oeste, em plantações não organizadas ou em quintais, devido à pouca ou quase nenhuma atenção dada à cultura. O interesse pela pós-colheita de frutas tem aumentado nos últimos anos no Brasil, em virtude de grandes safras, do aumento do consumo, da necessidade de um abastecimento permanente do mercado com frutas frescas e do incremento no volume de exportações. A estocagem dos frutos de tamarindo por longos períodos é, entretanto, um problema devido à fragilidade da casca, que se quebra com facilidade, expondo seu conteúdo.

Uso culinário: a utilização do tamarindo dá-se, principalmente, a partir da polpa, no preparo de doces, sorvetes, licores e sucos concentrados. É usado também como tempero para arroz, carne, peixe e outros alimentos.. Destacam-se as diversas utilidades do tamarindo, desde as raízes, cascas, fibras, folhas e principalmente frutos, como fonte de energia para a alimentação humana.

Você sabia que: o tamarindo dispersou-se por todas as regiões tropicais do planeta e, atualmente, o maior produtor mundial de tamarindo é a Índia, com produção estimada de 250 mil toneladas métricas por ano.

Tabela 51 – Análise nutricional em 100 g de tamarindo

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
276	3	Tr	73	6,4	37	55

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,6	0	0,21	Tt	Tr	7

Fonte: Unicamp (2006).

UMBU

Nome científico: *Spondias tuberosa.*
Nome popular: umbu, imbu, ambu e ombu.
Origem: Nordeste brasileiro.

Características: umbu é o fruto do umbuzeiro, árvore que pode alcançar mais de 7 m de altura, com copa medindo até 22 m de diâmetro. O fruto é pequeno e arredondado, de casca lisa ou com pequenos pelos, que lhe conferem textura levemente aveludada. Com cheiro doce e sabor agradável, levemente azedo, o umbu tem a coloração verde-amarelada. Grande parte da sua composição é aquosa e possui consideráveis propriedades nutricionais, sendo rico em vitamina C. A prática de coleta dos frutos é uma atividade cultural passada de geração em geração e começa desde a infância por influência de pais e avós. Adapta-se perfeitamente a períodos prolongados de seca devido às raízes em forma de batatas, que acumulam água, e à queda de suas folhas.

Uso culinário: o umbu é consumido *in natura*, como fruta de mesa, preparado na forma de refresco, sorvete e como ingrediente da tradicional umbuzada, que é a mistura de leite com o suco da fruta. A fabricação caseira de doce de umbu e concentrado de suco, conhecido como "vinho" ou "vinagre", é receita popular que proporciona agregação de valor ao produto para a venda local. Os frutos maduros duram no máximo dois ou três dias

Você sabia que: em tupi-guarani, *ymbu* significa "árvore que dá de beber". O suco das raízes do umbuzeiro é uma bebida saudável, que proporciona ao sertanejo doses apreciáveis de sais minerais e vitaminas, principalmente de vitamina C. Pela importância de suas raízes, foi chamada "árvore sagrada do Sertão" pelo famoso escritor Euclides da Cunha.

Tabela 52 – Análise nutricional em 100 g de umbu

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
37	0,8	Tr	9,4	2,0	12	13

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,1	NA	0,05	0,06	Tr	24

Fonte: Unicamp (2006).

UMBUZADA

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Umbu	370 g	1 prato de sopa
Leite desnatado	500 ml	2 e 1/2 xícaras de chá
Açúcar	30 g	1 e 1/2 colher de sopa

Rendimento:	600 g	3 porções
Porção:	200 g	1 copo americano

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	62,28%
Proteínas	12,36%
Lipídeos	25,36%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 200 g (1 copo americano)

Valor energético	181,80 kcal
Carboidratos	28,30 g
Proteínas	5,62 g
Gorduras totais	5,12 g
Gorduras saturadas	1,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,60 g
Sódio	90,73 mg

MODO DE PREPARO:

1. Lavar os umbus e retirar os caroços;
2. Levar ao fogo todos os ingredientes, mexendo sempre;
3. Quando ferver, desligar o fogo e deixar esfriar na própria panela;
4. Levar ao liquidificador e bater por 2 minutos.

Obs.: quanto mais madura for a fruta, menos açúcar precisará para adoçar a umbuzada.

2.2.2 Hortaliças

ABÓBORA

Nome científico: *Cucurbita moschata* Duch. e *C. maxima* Duch.
Nome popular: abóbora, jerimum e jirimum.
Origem: América tropical, incluindo o Brasil.

Características: plantas rasteiras, com caule volúvel, grandes folhas e frutos de diversos formatos, tamanhos e cores. Na mesma planta, encontram-se flores femininas (que originam os frutos) e masculinas (que fornecem o pólen). Os tipos mais encontrados são: seca (frutos grandes), baianinha (casca rajada), moranga (casca alaranjada) e cabotiá (casca verde-escura). É cultura tipicamente de clima tropical, sendo produzida de Norte a Sul do Brasil. Os frutos são ricos em vitamina A e também fornecem vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo.

Uso culinário: a abóbora é consumida em saladas, cozidos, refogados, sopas, purês, pães, bolos, pudins e doces. As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo. Elas podem conter até 50% de óleo e 35% de proteína, sendo consideradas como suplemento proteico. O óleo da semente de abóbora vem tendo ampla aceitação, não só como óleo comestível, mas como produto antioxidante. As brotações das folhas podem ser consumidas refogadas, conhecidas em Minas Gerais por "cambuquira". As abóboras maduras, quando armazenadas em local fresco e seco, possuem longo período de conservação pós-colheita, por mais de três a quatro meses.

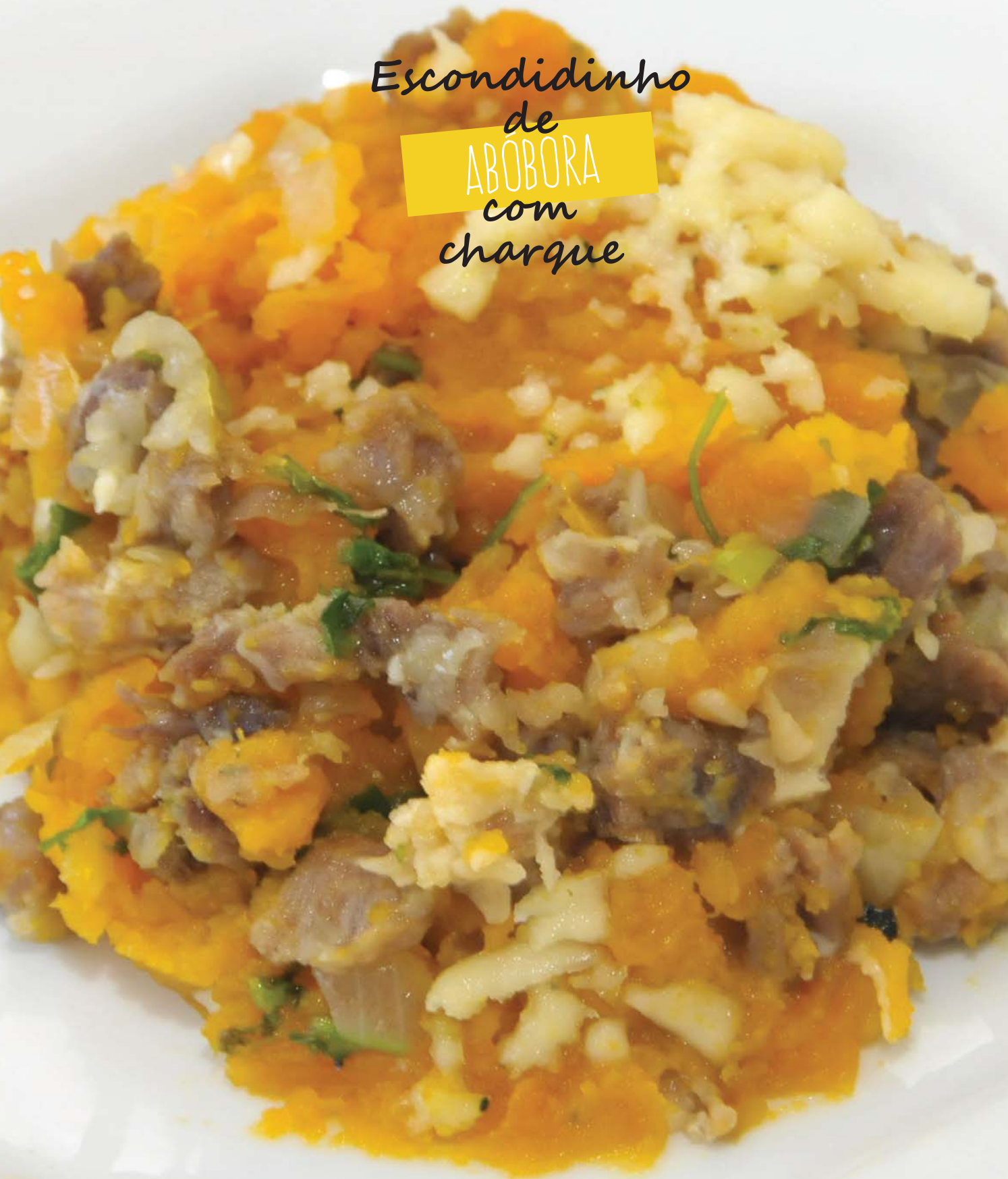
Você sabia que: as abóboras (*C. moschata*), morangas (*C. maxima*) e abobrinhas (*C. pepo*), espécies da família *Cucurbitaceae*, são nativas das Américas e faziam parte da alimentação da civilização Olmeca; depois foram incorporadas pelas civilizações Asteca, Inca e Maia. Registros arqueológicos associam essas espécies ao homem há cerca de 10.000 anos. Também no Brasil, quando os primeiros navegadores portugueses desembarcaram em terras brasileiras, há cinco séculos, os indígenas cultivavam suas próprias variedades de abóboras. Elas foram levadas para a Europa, fizeram sucesso e circularam rapidamente pelo Velho Mundo, ainda no século XVI.

Tabela 53 – Análise nutricional em 100 g de abóbora

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
14	1	Tr	3	1,2	9	12

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	0	0,07	<LQ	Tr	2

Fonte: Unicamp (2006).

Escondidinho de ABÓBORA com charque

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CHARQUE

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Charque	285 g	
Abóbora cortada em cubos	500 g	1/2 unidade pequena
Manteiga sem sal	5 g	1 colher de chá
Cebola	200 g	2 unidades pequenas
Alho	16,5 g	5 e 1/2 dentes
Coentro	10 g	2 colheres de sopa
Cebolinha	10 g	2 colheres de sopa
Sal	3 g	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	0,5 g	1 pitada
Queijo coalho	30 g	1 fatia média

Rendimento:	930 g	6 porções
Porção:	160 g	2 colheres de sopa cheias

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	25,79%
Proteínas	27,32%
Lipídeos	46,89%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 200 g (1 copo americano)

Valor energético	194,72 kcal
Carboidratos	12,48 g
Proteínas	13,32 g
Gorduras totais	10,17 g
Gorduras saturadas	4,97 g
Gorduras trans	0,06 g
Fibra alimentar	0,96 g
Sódio	1,96 g

MODO DE PREPARO:

1. Retirar com a faca toda a gordura aparente do charque;
2. Cozinhá-la trocando a água, aproximadamente, 4 vezes;
3. Reserve a última água para a cocção da abóbora;
4. Após cozida, amassar a abóbora ainda quente;
5. Refogar na manteiga, a cebola, o alho e a carne já desfiada. Acrescentar o coentro e a cebolinha e reservar;
6. Levar a abóbora para o fogo para retirar o excesso de água e juntar o sal e a pimenta-do-reino;
7. Para a montagem: em um refratário, forrar o fundo com o purê de abóbora, acrescentar o refogado de charque e colocar outra camada do purê;
8. Finalizar com o queijo coalho picado e levar ao forno preaquecido para gratinar.

Rabada
com
AGRIÃO

AGRIÃO[4]

RABADA COM AGRIÃO

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Rabo de boi	1.000 g	
Sal	6 g	2 colheres de chá
Pimenta-do-reino	0,5 g	1 pitada
Cebola	300 g	2 unidades médias
Alho	44 g	14 dentes
Louro	1 g	2 folhas
Corante (colorau)	7 g	2 colheres de chá
Água	750 ml	3 xícaras de chá
Agrião	400 g	1 maço
Coentro	3 g	1/2 colher de sopa

Rendimento:	1.160 g	11 porções
Porção:	150 g	3 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	7,40%
Proteínas	28,89%
Lipídeos	63,71%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 150 g (3 colheres de sopa)

Valor energético	235,81 kcal
Carboidratos	4,36 g
Proteínas	17,00 g
Gorduras totais	16,72 g
Gorduras saturadas	6,90 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,36 g
Sódio	294,45 mg

MODO DE PREPARO:

1. Retirar a gordura aparente do rabo com o auxílio de uma faca;
2. Temperar com o sal e a pimenta-do-reino e levar ao forno preaquecido (180 °C), por cerca de 20 minutos, em uma grelha com uma assadeira embaixo – ou similar (para que a gordura escorra e seja posteriormente desprezada);
3. Retirar e colocar o rabo na panela de pressão com o restante dos ingredientes (exceto o agrião e o coentro);
4. Cozinhar até que o rabo fique macio, desprendendo do osso;
5. Acrescentar o agrião e cozinhar por mais 2 minutos;
6. Salpicar o coentro picado.

[4] Ver Região Sudeste.

JURUBEBA

Nome científico: *Solanum scuticum* M. Nee.
Nome popular: jurubeba, jubeba, jurubeba de conserva.
Origem: América tropical, incluindo grande parte do território brasileiro.

Características: planta semiperene, de porte médio, com altura variando de 1,5 m a 3,0 m. Há dois tipos que apresentam diferenças anatômicas bem nítidas: o de folhas de coração, com brotações em cor ferrugem, e o de folhas dentadas, sem essa coloração. Os frutos de ambas as variedades são usados na alimentação humana, principalmente em Goiás e Minas Gerais, na região do Triângulo Mineiro. É uma planta muito rústica, tolerante à seca, própria de clima tropical e subtropical, adaptando-se a diversos tipos de solo. Multiplica-se por meio de sementes. Seus frutos são pequenas esferas verdes, ou esbranquiçadas quando maduras, que dão em forma de cacho e que apresentam sabor amargo. A colheita é iniciada aos seis meses após o plantio, podendo ser estendida por seis meses; colhe-se do primeiro ao terceiro ano de cultivo. Os cachos com os frutos são colhidos ainda verdes em razão de as sementes de frutos maduros serem muito duras e fibrosas.

Uso culinário: a forma mais comum de consumo da jurubeba é por meio do processamento sob a forma de conserva dos frutos verdes, o que lhe confere vida de prateleira de até um ano ou mais. Também é muito utilizada cozida com outros ingredientes, como o arroz.

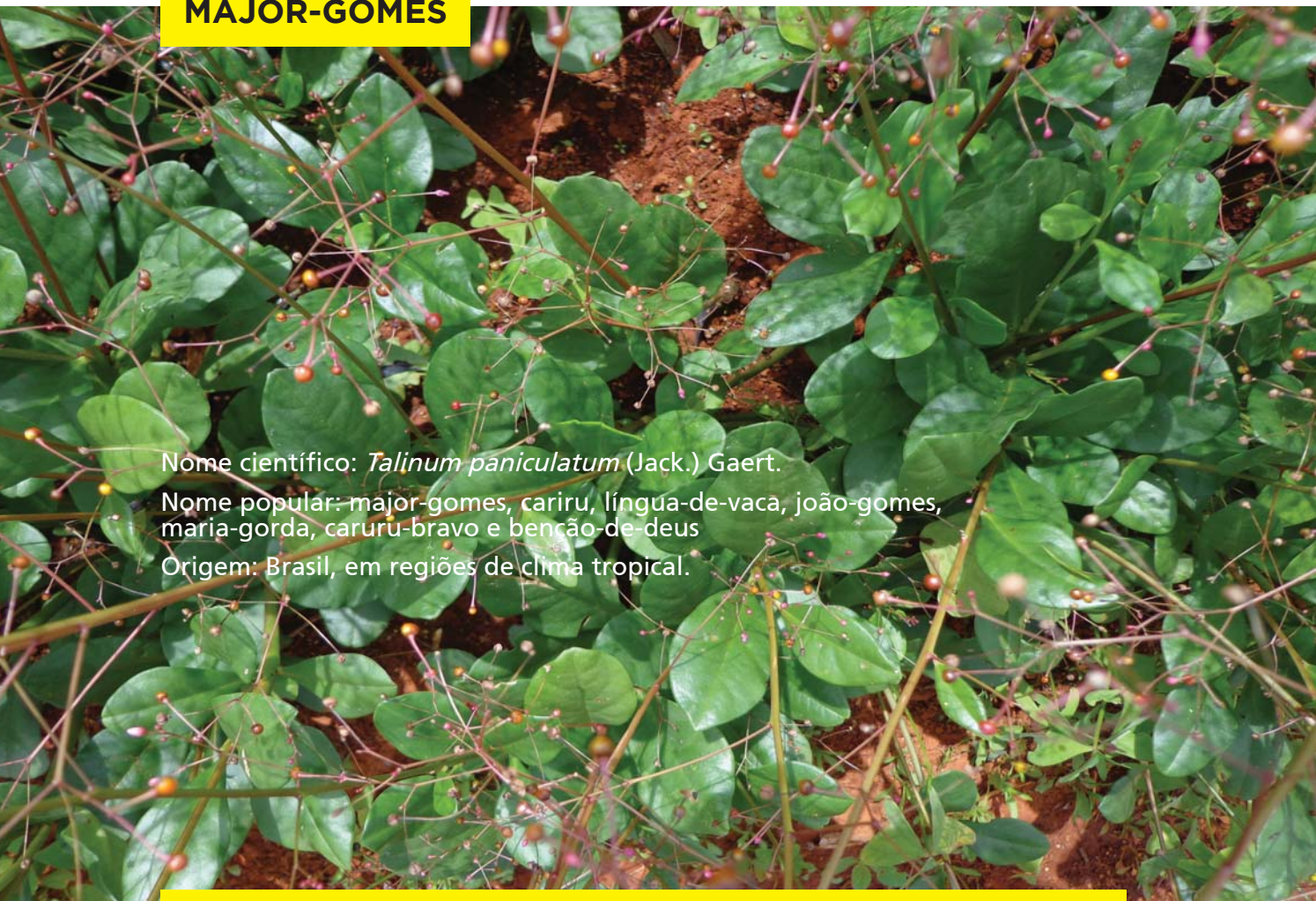
Você sabia que: além de seu uso como alimento, a jurubeba é utilizada como porta-enxerto de tomateiros por sua resistência a patógenos de solo. O nome vulgar deriva do tupi *yú*, que significa espinho, e *peba*, que quer dizer "achatado".

Tabela 54 – Análise nutricional em 100 g de jurubeba

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
126	4,4	3,9	23,1	23,9	151	155

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,9	NA	0,13	0,02	Tr	13,8

Fonte: Unicamp (2006).

MAJOR-GOMES

Nome científico: *Talinum paniculatum* (Jack.) Gaert.

Nome popular: major-gomes, cariru, língua-de-vaca, joão-gomes, maria-gorda, caruru-bravo e benção-de-deus

Origem: Brasil, em regiões de clima tropical.

Características: planta herbácea, ereta, suculenta, ramificada, com ramos de até 60 cm de altura. Apresenta estrutura de reserva subterrânea, brotando no início da estação chuvosa. É normalmente coletada nos campos, sendo esporadicamente cultivada em hortas caseiras. É encontrada em diferentes biomas, desde a mata atlântica do sul de Minas Gerais à Bahia até o cerrado de Tocantins ou oeste de São Paulo. No Amazonas é comumente cultivado e vendido em feiras e supermercados. Observa-se, porém, variabilidade com relação a tamanho de folhas e coloração de flores (brancas, amarelas, rosadas e avermelhadas). É extremamente rústica e adaptada a solos ácidos e de baixa fertilidade. A colheita inicia-se cerca de 60 dias após a brotação ou semeadura, efetuando-se colheitas sucessivas da parte aérea por meses.

Uso culinário: pode ser utilizado como substituto do espinafre no recheio de tortas, suflês, sopas, cremes ou bolinhos. As folhas carnosas (que têm até 5 cm de comprimento) são consumidas cruas quando novas ou refogadas.

Você sabia que: interessante relato de agricultores do norte de Minas Gerais mostra que foi um dos únicos alimentos disponíveis na seca de 1963. Compõe tradicionais pratos como o efó, comida afro-brasileira ritual da culinária baiana.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

BOBÓ MARANHENSE

BOBÓ MARANHENSE

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Camarão seco	200 g	
Óleo	2 ml	1 colher de café
Cebola	75 g	1/2 unidade média
Alho	8 g	2 e 1/2 dentes
Tomate	100 g	1 unidade pequena
Pimentão verde	30 g	3 colheres de sopa
Vinagreira cozida	60 g	1/2 maço
Major-gomes cozido	60 g	1/2 maço
Quiabo	240 g	12 unidades

Rendimento:	840 g	6 porções
Porção:	130 g	3 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	26,81%
Proteínas	56,18%
Lipídeos	17,01%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 130 g (3 colheres de sopa)

Valor energético	104,83 kcal
Carboidratos	4,50 g
Proteínas	15,33 g
Gorduras totais	2,83 g
Gorduras saturadas	0,07 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,83 g
Sódio	4,00 mg

MODO DE PREPARO:

1. Retirar o excesso de sal do camarão em água gelada por cerca de 30 minutos, trocando a água 3 vezes;
2. Refogar com o óleo, a cebola, o alho, o tomate e o pimentão verde picados em pequenos cubos;
3. Em seguida, acrescentar o camarão seco escorrido e picado, a vinagreira picada, o major-gomes picado e o quiabo cortado em cubos bem pequenos ou batido no liquidificador junto com o camarão;
4. Cobrir com água e cozinhar até o quiabo ficar macio.

MAXIXE

Nome científico: *Cucumis anguria* L.
Nome popular: maxixo e pepino-espinhoso.
Origem: África.

Características: planta de hábito prostrado que produz frutos com formato ovalado com falsos espinhos na sua pele. Contém sementes pequenas e brancas em seu interior. Seu sabor é suave e tem aspecto crocante se consumido cru (lembrando o pepino). Os frutos são fonte de sais minerais, principalmente zinco, e têm poucas calorias.

Uso culinário: é tradicionalmente consumido cozido ou refogado, puro ou juntamente com carnes, abóbora, quiabo, feijão e temperos. Também se consome na forma crua, como salada, raspando os frutos, retirando uma casca fina. Os frutos devem ser consumidos verdes, pois, quando maduros, tornam-se fibrosos e amargos.

Você sabia que: o maxixe foi introduzido na época do Brasil colônia.

Tabela 55 – Análise nutricional em 100 g de maxixe

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
14	1,4	0,1	2,7	2,2	21	25

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	0,06	0,02	Tr	1013,8

Fonte: Unicamp (2006).

COZIDO NORDESTINO

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	75 g	1 unidade pequena
Alho	11 g	3 e 1/2 dentes
Tomate	150 g	1 unidade média
Pimentão picado	50 g	5 colheres de sopa
Sal	5 g	2 e 1/2 colheres de chá
Pimenta-do-reino	0,5 g	1 pitada
Óleo	2 ml	1 colher de café
Acém cortado em cubos	400 g	
Água	800 ml	3 e 1/3 xícaras de chá
Maxixe	300 g	6 unidades
Quiabo	240 g	12 unidades
Abóbora	500 g	1/2 unidade pequena
Louro	2 g	4 folhas
Colorau	6 g	2 colheres de chá
Major-gomes cozido	90 g	1 maço pequeno
Vinagreira cozida	60 g	1/2 maço

Rendimento:	2.015 g	10 porções
Porção:	200 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	42,48%
Proteínas	34,89%
Lipídeos	22,63%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 200 g (2 colheres de servir)

Valor energético	120,67 kcal
Carboidratos	12,21 g
Proteínas	11,13 g
Gorduras totais	3,03 g
Gorduras saturadas	1,12 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,24 g
Sódio	217,28 mg

MODO DE PREPARO:

1. Refogar todos os temperos (cebola, alho, tomate, pimentão, sal e pimenta) com o óleo;
2. Acrescentar a carne e a água e cozinhar por 15 minutos;
3. Adicionar os vegetais cortados em cubos, iniciando do mais duro ao mais macio e cozinhar por mais 10 minutos com o louro e o colorau;
4. Juntar o Major-gomes e a vinagreira, já escaldados, ao final.

PALMA

Nome científico: *Nopalea cochenillifera* (L.) Salm-Dyck
Nome popular: palma, palma-grande, palma-comum e figo-da-índia.
Origem: subespontânea da caatinga e mata atlântica.

Características: cactácea de porte ereto, com até 4 m de altura, que produz cladódios (porções de caule modificado popularmente chamadas de "raquetes"), com até 25 cm de comprimento por 12 cm de largura. Esses cladódios ou "raquetes" são esporadicamente utilizados como hortaliça em regiões semiáridas do Brasil. Também os frutos, denominados "figos-da-índia", são comestíveis, muito apreciados por algumas populações, e comercializados nas principais capitais brasileiras, em geral importados do Peru ou Colômbia. Entretanto, é no México, desde a época do Império Asteca, que a palma é importante na alimentação humana.

Uso culinário: para utilização culinária, usam-se as "raquetes" mais tenras, com 15 e 20 dias de desenvolvimento, que ainda apresentam poucas fibras, devendo-se retirar seus espinhos e picá-las em pequenos pedaços. Pode ser preparada ensopada com carne, refogada, na forma de omelete ou suflê e, ainda, pode ser usada na preparação de doces. Quando cozida sem tempero, assemelha-se ao maxixe ou ao quiabo. A fervura por 15 minutos com água e sal reduz a "secreção viscosa ou baba" que apresenta, à semelhança do quiabo. Os frutos são consumidos *in natura* ou na forma de sucos.

Você sabia que: a palma é uma planta de múltiplos usos, sendo muito usada no Brasil como forrageira para o gado.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Refogado de carne com PALMA

REFOGADO DE CARNE COM PALMA

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Palma	600 g	1 prato de sopa
Cebola	75 g	1/2 unidade média
Alho	12 g	4 dentes
Pimentão picado	40 g	4 colheres de sopa
Óleo	5 ml	1 colher de sobremesa
Acém moído	500 g	
Pimenta-de-cheiro	12 g	2 unidades
Sal	6 g	2 colheres de chá
Colorau	5 g	1 e 1/2 colher de chá
Coentro	10 g	2 colheres de sopa
Cebolinha	10 g	2 colheres de sopa
Tomate	100 g	1 unidade pequena

Rendimento:	1.760 g	12 porções
Porção:	150 g	3 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	18,55%
Proteínas	50,34%
Lipídeos	31,10%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 150 g (3 colheres de sopa)

Valor energético	129,00 kcal
Carboidratos	6,00 g
Proteínas	16,20 g
Gorduras totais	4,42 g
Gorduras saturadas	1,31 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,57 g
Sódio	376,42 mg

MODO DE PREPARO:

1. Cortar a palma ao meio e retirar o centro macio da palma;
2. Refogar os temperos (cebola, alho e pimentão) com o óleo e acrescentar a carne moída, a pimenta-de-cheiro, o sal e o colorau;
3. Cozinhar por cerca de 15 minutos;
4. Acrescentar a palma cortada em cubos, cobrir com água e cozinhar por mais 20 minutos;
5. Finalizar com o coentro a cebolinha e o tomate cortado em cubos.

QUIABO

Nome científico: *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench.
Nome popular: quiabo.
Origem: África, provavelmente da Etiópia.

Características: é um arbusto anual, de porte ereto, produzindo frutos alongados, do tipo cápsula fibrosa. Seus frutos são ricos em vitamina A, B1 e C, além de minerais, como cálcio e fósforo. É planta rústica, de clima tropical, tolerante a solos ácidos e pouco exigente em água.

Uso culinário: geralmente é consumido cozido, refogado ou frito, como ingrediente principal em pratos típicos da Bahia (caruru, acompanhando camarão seco), de Minas Gerais (frango com quiabo) ou do Rio de Janeiro (camarão fresco com quiabo). Também pode ser consumidos cru, quando os frutos são pequenos, tenros e recém-colhidos. Existem muitas maneiras de utilizá-lo nas cozinhas africanas, antilhanas, orientais e indianas.

Você sabia que: o quiabo compõe pratos rituais da culinária afro-brasileira como o ajabó ou o amalá (caruru).

Tabela 56 – Análise nutricional em 100 g de quiabo

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
30	1,9	0,3	6,4	4,6	112	56

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	49	0,1	Tr	Tr	5,6

Fonte: Unicamp (2006).

VINAGREIRA

Nome científico: *Hibiscus sabdariffa* L.

Nome popular: vinagreira, cuxá, groselha, rosela, quiabo-azedo, quiabinho e quiabo-de-angola.

Origem: há controvérsias entre a África Tropical e a Índia.

Características: está distribuída pelo mundo, mas é na África e no Brasil, mais especificamente no estado do Maranhão, que assume maior importância como hortaliça folhosa. Sua introdução no Brasil deu-se, provavelmente, no período colonial por escravizados africanos. É um arbusto vigoroso, podendo atingir até 3 m de altura, com caule verde, vermelho ou arroxeado. Entretanto, enquanto hortaliça, efetua-se o manejo com corte, mantendo as plantas com 1 m a 2 m de altura. Suas folhas são alternadas, lobadas e dentadas, com coloração verde ou púrpura. No Brasil, ocorrem basicamente dois tipos: de folhagem verde, com nervuras vermelhas; e de folhagem avermelhada (púrpura).

Uso culinário: na alimentação, destaca-se no Maranhão como base de pratos da culinária local, sendo o mais significativo o arroz de cuxá, feito com arroz, camarão seco, vinagreira e condimentos. Os frutos e cálices são matéria-prima para a fabricação de sucos, doces e geleias. As sépalas são desidratadas e utilizadas para o preparo de chás, preparadas puras (chá de hibisco) ou em mistura ao tradicional chá-preto, feito com as folhas de *Camellia sinensis*.

Você sabia que: na América Central e México, na Ásia (Japão e Índia, entre outros) e Europa, o uso mais destacado da vinagreira é como matéria-prima para chá – o reconhecido chá de hibisco. Há variedades que são empregadas na produção de fibras para a indústria têxtil.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Arroz
de
CUXÁ

ARROZ DE CUXÁ

TIPO DE PREPARAÇÃO: ACOMPANHAMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Arroz		
Cebola	30 g	1/3 unidade pequena
Óleo	2 ml	1 colher de café
Arroz branco	200 g	1 e 1/4 xícara de chá
Água quente	600 ml	2 e 1/2 xícaras de chá
Sal	2 g	2 colheres de café
Cuxá		
Vinagreira	60 g	1/2 maço
Camarão seco	50 g	1 xícara de chá
Gergelim	16 g	4 colheres de chá

Rendimento:	790 g	9 porções
Porção:	90 g	5 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	69,32%
Proteínas	16,86%
Lipídeos	13,83%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 90 g (5 colheres de sopa)

Valor energético	104,00 kcal
Carboidratos	18,55 g
Proteínas	4,55 g
Gorduras totais	1,66 g
Gorduras saturadas	0,06 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,62 g
Sódio	88,77 mg

MODO DE PREPARO:

Arroz:

1. Refogar a cebola em metade do óleo e acrescentar o arroz branco;
2. Juntar a água quente e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que o grão fique macio. Reservar.

Cuxá:

1. Cozinhar a vinagreira somente em água por 2 minutos, peneirando-a em seguida;
2. Retirar o excesso de sal do camarão seco, colocando em água por 20 minutos. Trocar a água 1 vez e depois deixar em água corrente por 2 minutos;
3. Em um processador, triturar o camarão, a vinagreira e o gergelim;
4. Refogar esse preparo com o restante do óleo e acrescentar o arroz cozido.

2.2.3 Leguminosas

ALGAROBA

Nome científico: *Prosopis juliflora* (Sw.) DC.

Nome popular: algaroba, algarobo.

Origem: subespontânea da caatinga.

Características: leguminosa arbórea presente em zonas áridas e semiáridas do Nordeste brasileiro. Destaca-se por frutificar no período da estiagem (pouca chuva). As vagens são comestíveis e podem contribuir para o fortalecimento da economia com a produção de farinha de boa qualidade nutricional.

Uso culinário: quando moídas, dão origem a uma espécie de farinha integral usada para diversos fins culinários. O extrato aquoso obtido após cocção das vagens gera um produto escuro e denso, lembrando o mel de abelhas. As vagens batidas e torradas são utilizadas no preparo de uma bebida que substitui o café, sendo comum a utilização desses produtos por populações rurais.

Você sabia que: as flores são consideradas melíferas, ou seja, contribuem para a produção de mel no período da estiagem, além disso, a algarobeira é considerada uma das plantas que poderão contribuir para o reflorestamento, arborização de cidades, alimentação de rebanhos, produção de móveis, carvão e estacas.

Tabela 57 – Análise nutricional em 100 g de algaroba

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
191	9,1	1,5	35,2	14,9

Fonte: Almeida (2003).

FEIJÃO

Nome científico: *Phaseolus vulgaris* L.

Nome popular: feijão, feijão-comum.

Origem: Américas do Sul e Central, entre o atual Peru e o Sul do México, sendo a Colômbia possivelmente o país com maior diversidade.

Características: O feijão constitui-se na leguminosa mais importante para a alimentação de mais de 500 milhões de pessoas, principalmente na América Latina e África. No Brasil, é um alimento básico da população, constituindo-se na principal fonte de proteína vegetal. Além disso, é fonte de ferro, vitaminas do tipo B, magnésio, potássio e ácido fólico.

Há diversos grupos comerciais desse alimento conhecidos mundialmente, entre os quais os mais difundidos são: feijão-preto, feijão-mulatinho (também chamado de roxinho ou rosinha), feijão-carioca, feijão-bico-de-ouro, feijão-jalo, feijão-branco, feijão-borlotti (ou romano), feijão-cannellini, feijão-da-china, feijão-encarnado (ou mexicano), feijão-manteiga, feijão-verde, feijão-de-santarém e feijão-da-praia.

Uso culinário: quanto ao aspecto culinário, os feijões são excepcionais, sendo utilizados tanto para preparo de pratos salgados quanto doces, aceitando os mais diferentes temperos e combinações com outros alimentos. Podem ser apresentados simplesmente cozidos, com os grãos inteiros ou amassados, formando caldo grosso; ou como sopa, salada, farinhas e muitas outras formas. O feijão é o parceiro ideal para seus caldos, sopas, dobradinhas e até mesmo pastéis. Não há consenso sobre a origem da feijoada, mas, qualquer que tenha sido sua origem, sabe-se que é um antigo hábito brasileiro misturar feijão com toucinho e carne-seca.

Você sabia que: a denominação de feijão carioca ou carioquinha foi dada em função do desenho de ondas existente em sua casca, semelhante ao calçadão da Praia de Copacabana, no Rio de Janeiro.

Tabela 58 – Análise nutricional em 100 g de feijão carioca cru

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
329	20	1,3	61,2	18,4	123	385

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
8	Na	0,17	Tr	4	Tr

Fonte: Unicamp (2006).

Tabela 59 – Análise nutricional em 100 g de feijão preto cru

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
329	20	1,3	61,2	18,4	123	385

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
8	Na	0,17	Tr	4	Tr

Fonte: Unicamp (2006).

FEIJOADA NORDESTINA

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Feijão-mulatinho	400 g	3 xícaras
Costela	115 g	2 porções
Pé de porco	250 g	2 unidades pequenas
Orelha	220 g	2 unidades
Calabresa	240 g	1 unidade
Bacon	30 g	3 fatias
Cebola	100 g	1 unidade pequena
Alho	16,5 g	5 e 1/2 dentes
Pimentão	50 g	5 colheres de sopa
Tomate	150 g	1 unidade média
Louro	2 g	4 folhas
Batata-doce	400 g	1 unidade grande
Chuchu	360 g	2 unidades médias
Abóbora	500 g	1/2 unidade pequena
Cenoura	120 g	1 unidade pequena
Maxixe	200 g	4 unidades
Batata-inglesa	250 g	1 unidade grande
Quiabo	140 g	7 unidades

Rendimento:	1.830 g	15 porções
Porção:	125 g	1 concha

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	36,76%
Proteínas	22,35%
Lipídeos	40,90%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 125 g (1 concha)

Valor energético	316,93 kcal
Carboidratos	29,13 g
Proteínas	17,73 g
Gorduras totais	14,40 g
Gorduras saturadas	4,86 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	4,46 g
Sódio	914,80 mg

MODO DE PREPARO:

1. Na véspera do preparo, colocar o feijão de remolho em água e manter na geladeira;
2. Dessalgar todas as carnes trocando a água aproximadamente 3 vezes na véspera do preparo. Escaldar com água fervente;
3. Refogar o bacon, a cebola, o alho, o pimentão e o tomate, picados em cubos pequenos, somente com a gordura do bacon;
4. Acrescentar o louro e o feijão e cozinhar na panela de pressão por 5 minutos depois que pegar pressão;
5. Adicionar as carnes escaldadas;
6. Acrescentar os vegetais mais duros ao feijão, continuando o cozimento com a panela aberta;
7. Após 30 minutos, acrescentar os vegetais macios e finalizar a cocção.

FEIJÃO-DE-CORDA

Nome científico: *Vigna unguiculata* (L.) Walp.

Nome popular: feijão-de-corda, feijão-verde, feijão-caupi, caupi, feijão-macaçar, feijão-fradinho, fradinho, vigna.

Origem: África tropical.

Características: leguminosa herbácea, trepadeira, sendo comum seu cultivo consorciado ao milho, para que esse lhe sirva de tutoramento. É bem mais tolerante à seca e a altas temperaturas que o feijão-comum (*Phaseolus vulgaris*). Seu valor nutritivo é semelhante ao do feijão-comum em termos de proteínas, carboidratos e minerais.

Uso culinário: no seu preparo por cozimento, o caldo é geralmente fino e a casca menos branda, o que resulta em preparações como saladas e sopas. Também é consumido como feijão de mesa. No Nordeste, o dito feijão-verde é colhido maduro, porém não é seco. É utilizado em ensopados, farofas e no folclórico baião de dois, que é o feijão com arroz cozidos juntos. Nos estados do Rio de Janeiro e São Paulo, o feijão-verde e também o seco são utilizados em saladas, geralmente com a variedade do tipo fradinho. Na Bahia, seu uso mais conhecido é no preparo do acarajé (também com o fradinho, que é a base para a massa que irá formar bolinhos fritos no azeite de dendê.

Você sabia que: esse tipo de feijão constitui a base alimentar de muitas populações rurais, devido ao elevado valor nutritivo a nível proteico e energético e a sua fácil adaptação a solos de baixa fertilidade e com períodos de seca prolongada.

Tabela 60 – Análise nutricional em 100 g de feijão-de-corda

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
14	1,4	0,1	2,7	2,2	21	25

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	0,06	0,02	Tr	1013,8

Fonte: Franco (1992).

Salada
de
FEIJÃO-DE-CORDA

SALADA DE FEIJÃO-DE-CORDA

TIPO DE PREPARAÇÃO: ENTRADA

Ingredientes	**Peso bruto**	**Medida caseira**
Salada		
Feijão-de-corda	300 g	3 xícaras de chá
Abóbora	250 g	1/4 unidade pequena
Cebola	75 g	1/2 unidade média
Pimentão verde	50 g	5 colheres de sopa
Tomate	200 g	2 unidades pequenas
Alface	15 g	2 folhas
Cebolinha	10 g	2 colheres de sopa
Molho		
Pimenta-de-cheiro	30 g	6 unidades
Iogurte desnatado	200 ml	1 pote
Sal	2 g	2 colheres de café
Mel	20 ml	2 colheres de sopa

Rendimento:	755 g	7 porções
Porção:	100 g	1/2 prato de sobremesa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	73,14%
Proteínas	23,43%
Lipídeos	3,43%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (1/2 prato de sobremesa)

Valor energético	162,25 kcal
Carboidratos	29,62 g
Proteínas	9,50 g
Gorduras totais	0,61 g
Gorduras saturadas	0,05 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,00 g
Sódio	120,75 mg

MODO DE PREPARO:

Salada:

1. Cozinhar o feijão-de-corda em água até ficar macio e reservar;
2. Cortar a abóbora em cubos pequenos e cozinhar em água;
3. Cortar a cebola, o pimentão verde e o tomate em cubos bem pequenos e acrescentar ao feijão e à abóbora;
4. Misturar as folhas de alface rasgadas e a cebolinha picada.

Molho:

1. Retirar as sementes da pimenta-de-cheiro e bater com todos os outros ingredientes no liquidificador;
2. Servir a salada com o molho à parte.

RUBACÃO

FEIJÃO-VERDE[5]

RUBACÃO

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Charque	200 g	
Feijão-verde	100 g	1 xícara de chá
Bacon	10 g	1 fatia
Lombo de porco	365 g	
Alho	16,5 g	5 e 1/2 dentes
Cebola	100 g	1 unidade pequena
Pimentão	45 g	1/4 unidade média
Pimenta-de-cheiro	5,5 g	1 unidade
Água	400 ml	1 e 3/4 xícara de chá
Arroz	50 g	1/3 xícara de chá
Sal	5 g	2 colheres de chá rasas
Coentro	5 g	1 colher de sopa
Cebolinha	5 g	1 colher de sopa

Rendimento:	1.090 g	12 porções
Porção:	90 g	3 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	22,77%
Proteínas	36,31%
Lipídeos	40,92%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 90 g (3 colheres de sopa)

Valor energético	133,93 kcal
Carboidratos	7,63 g
Proteínas	12,16 g
Gorduras totais	6,09 g
Gorduras saturadas	2,61g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,65 g
Sódio	1,05 g

MODO DE PREPARO:

1. Dessalgar o charque em água de um dia para o outro, trocando a água 3 vezes e mantendo na geladeira;
2. Colocar o feijão de remolho na véspera do preparo;
3. Levar ao fogo o bacon, o charque, o lombo cortado em cubos e os temperos (alho, cebola, pimentão e pimenta-de-cheiro picados);
4. Acrescentar o feijão e metade da água e cozinhar em panela aberta por 10 minutos;
5. Acrescentar o arroz e o sal e cozinhar até que os grãos fiquem macios;
6. Finalizar com o coentro e a cebolinha picados.

[5] Ver Feijão-de-corda

GUANDU

Nome científico: *Cajanus cajan* (L.) Huth.
Nome popular: guandu, feijão-andu, andu, guando e guandu.
Origem: África Ocidental.

Características: são grãos verdes, muito palatáveis, podendo substituir as ervilhas. Seus grãos secos podem ser empregados da mesma forma que o feijão para consumo humano, além de serem avidamente consumidos por aves domésticas. Provinda de arbusto de grande resistência à seca e à baixa fertilidade, sobressai-se como planta de quintal nas regiões Centro-Oeste e Sudeste, bem como no norte do Pará e Nordeste do País. No Nordeste, tem a denominação de andu; no Rio de Janeiro, de guando; e, em São Paulo, de guandu.

Uso culinário: seus grãos verdes são preparados com carnes, farofas ou mexidos. Podem ainda ser conservados em salmoura ou congelados. Os grãos secos são mais apreciados no Nordeste.

Você sabia que: esta leguminosa foi introduzida no Brasil e Guianas pela rota dos escravos procedentes da África, tornando-se largamente distribuída e seminaturalizada na região tropical, onde assumiu importância como fonte de alimento humano, forragem e também como cultura para adubação verde. O guandu situa-se entre as mais importantes culturas de leguminosas, porque é capaz de produzir colheitas elevadas de sementes ricas em proteína, mesmo em solos de baixa fertilidade, estando adaptada a altas temperaturas e às condições de seca.

Tabela 61 – Análise nutricional em 100 g de guandu

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
344	19	2,1	64	21,3	3,5	269

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
1,9	NA	1,06	Tr	2,7	1,5

Fonte: Unicamp (2006)

2.2.4 Tubérculos, raízes e cereais

ARARUTA

Nome científico: *Maranta arundinacea* L.
Nome popular: araruta, aru-aru ou aru.
Origem: regiões tropicais da América do Sul, incluindo o Brasil.

Características: planta herbácea, perene, com folhas vistosas, chegando a 1,5 m de altura. Forma um intrincado complexo de pequenos caules rizomatosos junto ao sistema radicular, matéria-prima para extração da fécula ou da farinha, rendendo respectivamente 14% a 20% e 30% a 40% em relação à massa total. Por sua extrema rusticidade, é planta com ampla faixa de distribuição, desde o Nordeste até o Sul do País.

Uso culinário: a fécula da araruta é utilizada para confecção de bolos, biscoitos, mingaus, doces e pudins. Também pode ser usada em substituição ao amido de milho, para engrossar molhos, cremes e sopas. É particularmente apreciada e procurada por suas características culinárias, sendo amido de ótima digestibilidade. Por sua leveza incomparável, os biscoitos de araruta derretem na boca. Também se pode extrair a farinha, menos nobre em paladar que a fécula, porém mais rica e com maior rendimento na extração, em torno de 30% a 40%, podendo substituir a fécula. É uma excelente opção para as pessoas que apresentam intolerância a produtos que contêm glúten.

Você sabia que: sua fécula foi muito usada no passado; hoje, porém, está em franco processo de desuso, quase em extinção em algumas regiões, pela substituição por amidos de espécies com cadeia produtiva estabelecida como a mandioca e o milho.

Tabela 62 – Análise nutricional em 100 g de araruta

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
104	1,3	0,2	24,2	1,4

Fonte: Leonel e Cereda (2002).

GERGELIM

Nome científico: *Sesamum indicum L.*
Nome popular: gergelim, gingelim, sésamo.
Origem: África.

Características: o principal produto do gergelim são suas sementes, que possuem elevado valor nutricional em virtude de quantidades significativas de vitaminas, principalmente do complexo B, e de constituintes minerais como cálcio, ferro, fósforo, potássio, magnésio, sódio, zinco e selênio. A semente é importante fonte de óleo comestível e largamente usada como tempero. Constitui-se em rica fonte de alimentos por apresentar teor de óleo variando de 46% a 56% de excelente qualidade nutricional, medicinal e cosmética. O óleo é rico em ácidos graxos insaturados, como oleico (47%) e linoleico (41%), e apresenta vários constituintes secundários que são importantíssimos na definição de suas propriedades químicas, como o sesamol, a sesamina e a sesamolina. O sesamol, com suas propriedades antioxidantes, confere ao óleo elevada estabilidade química, evitando a rancificação, sendo o de maior resistência à oxidação entre os demais óleos de origem vegetal.

Uso culinário: suas sementes podem ser usadas como tempero em saladas e arroz. A semente torrada e moída (farinha) é usada como massa para biscoito, bolachas, bolos, doces, sopas, mingaus, pães e pastas; e pode ser empregada também no enriquecimento de alimentos. No Nordeste do Brasil, as sementes do gergelim são tradicionalmente utilizadas no preparo de alimentos como paçocas, cocadas, fubá e pé de moleque. O óleo e farelo, extraídos em nível artesanal, são usados na produção de doces (como o pé de moleque), gersal (sal iodado misturado com gergelim para tempero culinário), adicionado ao fubá e na fabricação de pães em geral.

Você sabia que: o gergelim foi introduzido no Brasil pelos portugueses, no século XVI. É plantado tradicionalmente na região Nordeste para consumo local e vem sendo explorado comercialmente no Centro-Oeste e Sudeste, especialmente no estado de São Paulo, há mais de 60 anos para atender ao segmento agroindustrial de óleos e de alimentos *in natura*.

Tabela 63 – Análise nutricional em 100 g de gergelim

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
584	21,2	50,4	21,6	11,9	825	741

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
5,4	NA	0,94	Tr	5,92	Tr

Fonte: Unicamp (2006).

INHAME

Nome científico: *Dioscorea cayanensis* Lam.
Nome popular: inhame e cará.
Origem: África Ocidental.

Características: inhame é o nome genérico que agrupa muitas espécies do gênero *Dioscorea*, herbáceas trepadeiras que produzem tubérculos subterrâneos comestíveis, as túberas. Pode ter tamanhos e formatos diferentes, atingindo até 5 kg e produzindo até 30 kg por planta. Na região Sudeste, o nome comum é cará, enquanto o termo inhame é historicamente usado para plantas do gênero *Colocasia*. Em Pernambuco e na Paraíba, a variedade mais plantada é o cará-da-costa, cujo caule mede até 4 m de comprimento, apresenta tubérculos com película escura, polpa branca e enxuta, formato alongado cilíndrico e boa aceitação comercial. Planta de clima tropical, o inhame desenvolve-se bem em regiões quentes e úmidas. As túberas do inhame são altamente energéticas, ricas em carboidratos, amido, vitaminas do complexo B e minerais, possuem baixo teor de gorduras e são reconhecidas pelas propriedades depurativas do sangue.

Uso culinário: pode ser consumido cozido, assado, em pirão, sopas, cremes, pães, bolos, biscoitos, panquecas e tortas. Pode substituir a batata em vários pratos.

Você sabia que: amplamente cultivado em regiões tropicais, é alimento básico na África Central, especialmente na Nigéria, maior produtor mundial, com cerca de 3 milhões de hectares.

Tabela 64 – Análise nutricional em 100 g de inhame

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
97	2	Tr	23	1,7	12	65

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	0	0,08	Tr	Tr	6

Fonte: Unicamp (2006).

Vatapá
de
INHAME

VATAPÁ DE INHAME

TIPO DE PREPARAÇÃO: ACOMPANHAMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	75 g	1/2 unidade média
Alho	4,5 g	1 e 1/2 dente
Pimenta-de-cheiro	5 g	1 unidade
Azeite de dendê	5 ml	1 colher de sobremesa
Camarão seco	150 g	
Inhame	335 g	1 unidade grande
Sal	5 g	2 colheres de chá rasas
Amendoim	7 g	2 colheres de sopa
Castanha-de-caju	5 g	3 unidades
Gengibre	6 g	1 colher de sobremesa
Rendimento:	450 g	8 porções
Porção:	54 g	3 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	40,39%
Proteínas	37,15%
Lipídeos	22,40%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 54 g (3 colheres de sopa)

Valor energético	97,25 kcal
Carboidratos	9,87 g
Proteínas	9,00 g
Gorduras totais	2,37 g
Gorduras saturadas	0,28 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,70 g
Sódio	243,37 mg

MODO DE PREPARO:

1. Refogar a cebola, o alho e a pimenta-de-cheiro cortados em cubos pequenos no azeite de dendê;
2. Acrescentar o camarão seco dessalgado em água gelada por cerca de 30 minutos, trocando a água 3 vezes;
3. Cozinhar o inhame em água com sal na panela de pressão por 15 minutos, reservar;
4. Levar o refogado ao liquidificador com o inhame, o amendoim, a castanha-de-caju e o gengibre picado em pequenos cubos;
5. Acrescentar um pouco da água do cozimento do inhame, se necessário;
6. Retornar o creme para a panela, aquecer e servir em seguida.

JUNÇA

Nome científico: *Cyperus esculentus* L.

Nome popular: junça, caparé, titirica-amarela, amêndoa-da-terra ou chufa.

Origem: regiões tropicais e subtropicais do Hemisfério Norte.

Características: planta herbácea, com até 50 cm de altura, e que produz rizomas ovoides comestíveis, muito apreciados do Ceará ao Maranhão. Apresenta desenvolvimento diferenciado da tiririca-comum (*Cyperus rotundus*) por formar pequenas touceiras. Dispersa pelo planeta, é geralmente considerada invasora nas lavouras. No Brasil, ainda é pouco utilizada. Entretanto, é um alimento valorizado em países como Espanha, França, México e Estados Unidos, entre outros. Ocorre espontaneamente em várzeas e, por sua rusticidade, produz mesmo em solos depauperados. Em geral, o uso no Brasil está associado ao manejo (manutenção e coleta) de plantas espontâneas.

Uso culinário: seus pequenos rizomas são consumidos como aperitivo, com paladar entre amendoim e coco. Na Catalunha, Espanha, assume importância maior como matéria-prima de uma bebida nacional, a horchata.

Você sabia: foi um alimento importante no Egito antigo, tendo-se encontrado rizomas secos de junça em tumbas da era pré-dinástica com cerca de seis mil anos.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

MANDIOCA

Nome científico: *Manihot esculenta* Crantz.
Nome popular: aipim, macaxeira, maniva.
Origem: América do Sul.

Características: a mandioca constitui um dos principais alimentos energéticos utilizados no Brasil, devido à sua rusticidade e ampla adaptabilidade. Mais de 80 países a produzem e o Brasil participa com mais de 15% da produção mundial. De fácil adaptação, é cultivada e consumida em todos os estados brasileiros, situando-se entre os nove primeiros produtos agrícolas do País. A mandioca se deteriora muito mais rapidamente do que as outras hortaliças de raiz. Se a colheita for atrasada, o diâmetro e o comprimento delas aumentam sem causar substancial prejuízo à qualidade alimentar, mas o valor comercial é prejudicado. Durante o armazenamento, a mandioca escurece rapidamente, deixando a polpa com listras escurecidas. A rapidez de escurecimento pode ser reduzida se as raízes forem mantidas em lugares bastante úmidos. A desidratação limita a vida útil da mandioca fresca em cerca de uma semana. A melhor alternativa para o armazenamento doméstico e para a comercialização tem sido o congelamento da raiz descascada ou conservada por alguns dias imersa em água. Outros indicadores de boa qualidade são a polpa úmida e a casca que se solta com facilidade.

Uso culinário: diferencia-se em mandioca-brava e mandioca-mansa, também chamada de macaxeira ou aipim. A mandioca-brava apresenta alto valor de ácido cianídrico, substância tóxica que a torna inadequada para o consumo humano sem o devido processamento, sendo utilizada no preparo da farinha de mandioca, do polvilho (goma) e em pratos como o tucupi e o tacacá (típicos da região Norte). A mandioca-mansa apresenta menores teores de ácido cianídrico, podendo-se fazer uso das raízes cozidas. Dela também se prepara a farinha suruí (Suruí é uma localidade no RJ que deu nome à farinha local) e o carimã.

Você sabia que: para a fabricação de farinhas, muito utilizadas principalmente nas regiões Norte e Nordeste, existem as casas de farinha, onde são produzidos, de forma artesanal, os diversos tipos de farinha consumidos no Brasil. Esse tipo de produção atualmente envolve o trabalho intrafamiliar ou até mesmo comunitário, garantindo o próprio consumo e a geração de renda.

Tabela 65 – Análise nutricional em 100 g de mandioca

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
151	1	Tr	36	1,9	15	29

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
3	0	0,11	Tr	Tr	17

Fonte: Unicamp (2006)

Pão de MACAXEIRA

PÃO DE MACAXEIRA

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Mandioca	340 g	3 pedaços médios
Água	800 ml	3 e 1/2 xícaras de chá
Fermento fresco	30 g	2 tabletes
Açúcar	3 g	1 colher de café
Farinha de trigo	300 g	3 xícaras de chá
Ovo	110 g	2 unidades
Óleo	30 ml	3 colheres de sopa
Sal	6 g	2 colheres de chá

Rendimento:	1.500 g	30 unidades
Porção:	50 g	1 unidade

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	68,77%
Proteínas	11,36%
Lipídeos	19,87%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 90 g (3 colheres de sopa)

Valor energético	68,20 kcal
Carboidratos	11,73 g
Proteínas	1,94 g
Gorduras totais	1,50 g
Gorduras saturadas	0,10 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,26 g
Sódio	84,08 mg

MODO DE PREPARO:

1. Descascar e cozinhar a mandioca em água;
2. Amassar a mandioca até obter um purê e reservar;
3. Misturar o fermento com o açúcar, 50 g de farinha de trigo e 120 ml da água do cozimento da mandioca;
4. Deixar dobrar de tamanho;
5. Acrescentar ao purê de mandioca o ovo, o óleo, o sal e a massa fermentada;
6. Adicionar a farinha aos poucos (dependendo da mandioca e da farinha de trigo, essas quantidades podem ser modificadas);
7. Sovar a massa até que fique bem lisa;
8. Deixar fermentar mais uma vez para dobrar o tamanho e modelar as bolinhas;
9. Untar uma forma retangular, enfarinhar e deixar que os pãezinhos dobrem mais uma vez de tamanho;
10. Assar os pães em forno preaquecido (180 °C) até dourar.

SORGO

Nome científico: *Sorghum bicolor* (L.) Moench.
Nome popular: sorgo, milho-d'angola, milho-da-guiné.
Origem: África.

Características: é o quinto cereal mais importante no mundo, sendo precedido pelo trigo, arroz, milho e cevada. É utilizado como principal fonte de alimento em grande parte dos países da África, sul da Ásia e América Central. A cultura do sorgo é bastante difundida nas regiões semiáridas e só recentemente tem recebido atenção das instituições responsáveis pelo desenvolvimento agrícola do Nordeste do Brasil. Por ser extremamente adaptada às condições de escassez de água, essa cultura desponta como opção natural para as zonas semiáridas, frequentemente assoladas pelos efeitos danosos das estiagens.

Uso culinário: na culinária brasileira, o sorgo é preparado em forma de farinha. Misturar a farinha de sorgo à de trigo na proporção de 20% não altera o gosto e a textura dos produtos, assim, no Nordeste, o sorgo já vem sendo usado largamente em substituição ao milho na culinária, na preparação de bolos, biscoitos, pães, pudins, sorvetes, cuscuz, angu, pamonha, empada e pastéis. Quando os grãos são aquecidos em panela fechada, eles se arrebentam como o milho, dando excelente pipoca.

Você sabia que: o sorgo deve ter chegado ao Brasil da mesma forma como chegou à América do Norte e Central: por meio dos escravos africanos. Possivelmente, as primeiras sementes de sorgo trazidas ao Brasil entraram pelo Nordeste, no período de intenso tráfico de escravos para trabalhar na atividade açucareira.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

2.2.4.1 Farinha derivada da mandioca

FARINHA DE TAPIOCA

Características: a tapioca, também conhecida como beiju, é uma iguaria tipicamente brasileira, e tem sua origem entre os indígenas do norte do País. É feita com a fécula extraída da mandioca, também conhecida como goma da tapioca, tapioca, goma seca, polvilho ou polvilho doce.

Uso culinário: a tapioca, ao ser espalhada em uma chapa ou frigideira aquecida, coagula-se e vira um tipo de panqueca ou crepe seco, em forma de meia-lua. Os recheios dão um toque especial e variam de acordo com o gosto e a região onde a tapioca é consumida: pode ser com manteiga, com coco fresco ralado e/ou queijo, mas versões mais modernas podem incluir, goiabada com queijo, banana, morango, chocolate e várias outros.

Você sabia que: não faz muito tempo, a tapioca atraiu a atenção de alguns criativos chefes da culinária brasileira, que criaram versões inovadoras. Uma delas é o uso da goma de tapioca (em pelotas de cerca de meio centímetro de diâmetro) banhada com molho shoyu, produzindo uma sobremesa de cor escura que tem aparência de caviar, chamada “caviar de tapioca”.

Tabela 66 – Análise nutricional em 100 g de farinha de tapioca

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
382	0	1,1	93,1	0,4

Fonte: Unicamp (2006)

Goma de tapioca

Tabela 67 – Análise nutricional em 100 g de goma de tapioca

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
229	0,2	1,1	54,6	0,4

Fonte: Unicamp (2006)

2.2.5 Ervas, condimentos e temperos

CEBOLINHA

Nome científico: *Allium fistulosum* L.
Nome popular: cebolinha, cebolinha-de-cheiro
Origem: Ásia Central

Características: as plantas de cebolinha se parecem com as de cebola, porém possuem um número maior de folhas e apresentam crescimento diferenciado, formando touceiras. As folhas são boa fonte de cálcio, vitamina C e vitamina A. É propagada por sementes ou pelo plantio de propágulos (filhotes laterais) pela divisão das touceiras. Devido à capacidade de rebrota, podem ser feitas várias colheitas.

Uso culinário: é utilizada para dar aroma e sabor a pratos variados, como sopas, carnes, peixes e assados em geral. Pode ser congelada para aproveitamento posterior. Geralmente, é comercializada em maços com a salsa ou o coentro, compondo o chamado cheiro-verde.

Você sabia que: nos últimos anos, a cebolinha tem sido cultivada para o abastecimento de agroindústrias de conserva.

Tabela 68 – Análise nutricional em 100 g de cebolinha

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
20	1,9	0,4	3,4	3,6	80	27

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,6	134	0,03	0,04	Tr	32

Fonte: Unicamp (2006)

PEIXADA NORDESTINA

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Tomate	100 g	1 unidade pequena
Pimentão verde	50 g	5 colheres de sopa
Cebolinha	20 g	4 colheres de sopa
Azeite de oliva	2 g	1 colher de café
Alho	6 g	2 dentes
Postas de peixe	200 g	2 unidades
Sal	4 g	1 e 1/2 colher de chá
Molho de tomate	165 g	1 xícara de chá
Chuchu cozido	40 g	1/2 unidade pequena
Cenoura cozida	30 g	1/4 unidade pequena
Leite de coco	20 ml	2 colheres de sopa
Ovo cozido	55 g	1 unidade

Rendimento:	665 g	6 porções
Porção:	100 g	1 colher de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	38,00%
Proteínas	17,23%
Lipídeos	47,29%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 100 g (1 colher de servir)

Valor energético	135,85 kcal
Carboidratos	12,85 g
Proteínas	5,85 g
Gorduras totais	6,71 g
Gorduras saturadas	2,28 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,38 g
Sódio	388,71 mg

MODO DE PREPARO:

1. Descascar a cebola e cortar em oito partes;
2. Tirar as sementes do tomate e cortar em oito partes;
3. Limpar o pimentão e cortar em pedaços irregulares;
4. Lavar a cebolinha e cortar em rodelas;
5. Aquecer uma frigideira em fogo alto. Colocar o azeite e o alho picado por 1 minuto, sempre mexendo;
6. Colocar a cebola, o tomate e o pimentão e mexer bem;
7. Após 2 minutos, colocar o peixe e o sal;
8. Depois de 2 minutos, colocar o molho de tomate e tampar;
9. Após 3 minutos, colocar o chuchu cozido, a cenoura cozida, a cebolinha e o leite de coco;
10. Depois de 4 minutos, colocar o ovo;
11. Cozinhar por mais 4 minutos e desligar.

COENTRO

Nome científico: *Coriandrum sativum* L.

Nome popular: coentro.

Origem: Região Mediterrânica, do sul da Europa e, possivelmente, ocidente da Ásia.

Características: erva anual que pode atingir até 1 m de altura; possui folhas alternas, pinadas e de coloração verde-brilhante; caule ereto; flores de coloração rosa ou branca organizadas em umbelas; frutos globulosos secos e pequenos.

Uso culinário: no Brasil, sua importância está associada ao consumo das folhas frescas, utilizadas como condimento, principalmente no Norte, Nordeste, Rio de Janeiro e Espírito Santo. Embora lhe seja atribuído apenas valor condimentar, as folhas entram na composição de diversos tipos de molhos, sopas, saladas e no tempero de peixes e carnes. Na Bahia, o grão moído é tradicional no tempero de diversas carnes.

Você sabia que: o óleo essencial, obtido dos frutos secos, é utilizado para perfumes, chocolates, carnes defumadas, sopas enlatadas, pickles, licores e gim.

Tabela 69 – Análise nutricional em 100 g de folhas desidratadas de coentro

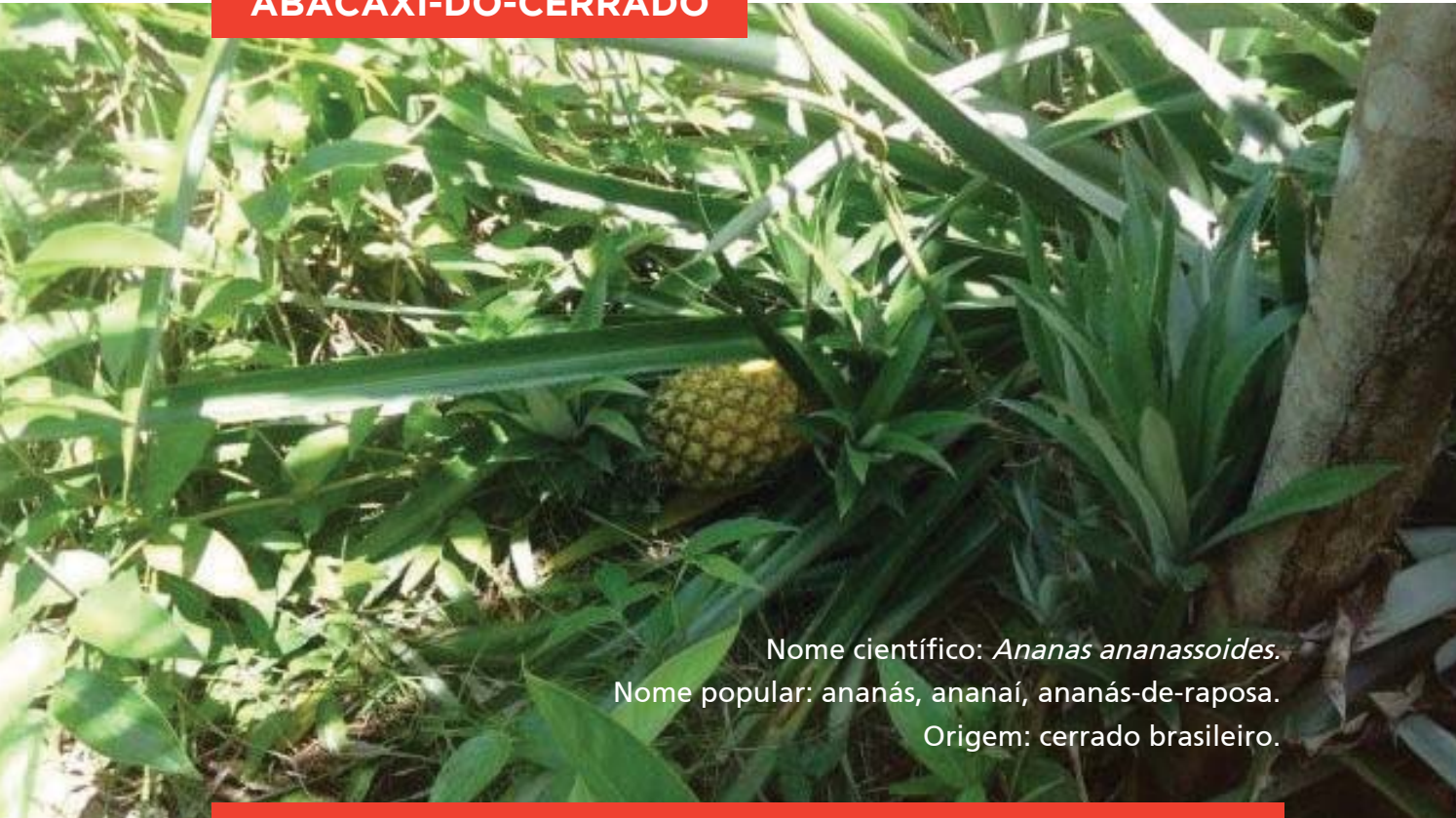
Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
20	1,9	0,4	3,4	3,6	80	27

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,6	134	0,03	0,04	Tr	32

Fonte: Unicamp (2006).

2.3 Região Centro-Oeste

2.3.1 Frutas

ABACAXI-DO-CERRADO

Nome científico: *Ananas ananassoides.*
Nome popular: ananás, ananaí, ananás-de-raposa.
Origem: cerrado brasileiro.

Características: com tamanho menor do que o abacaxi comum, medindo até 20 cm de comprimento, possui coloração amarelada quando maduro. A planta forma uma touceira de até 70 cm de altura. Os frutos inteiros maduros conservam-se por uma semana ou mais sem sofrer danos e, se estiverem semimaduros, podem durar por mais tempo.

Uso culinário: é consumido *in natura*, pois apresenta polpa doce e suculenta. O miolo pode ser triturado e aproveitado em sucos e geleias.

Você sabia que: como são frutos muito rústicos, não apresentam problemas de transporte.

Tabela 70 – Análise nutricional em 100 g de abacaxi-do-cerrado

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
48	0,9	0,1	12,3	1	22	13

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	NA	0,17	0,02	Tr	34,6

Fonte: Unicamp (2006).

ARATICUM

Nome científico: *Annona classiflora* Mart.

Nome popular: arixicum, ariticum, articum, marolo, bruto, cabeça-de-negro, pinha-do-cerrado, pasmada, cortiça-de-comer, fruta-do-conde pequena, imbira, anona, araticum, ata, condessa, coração-de-boi, pinha.

Origem: cerrado.

Características: árvore de pequeno porte (de 4 m a 8 m de altura), que se ramifica à pouca altura do solo. Tem casca cinza-escura, folhagem aveludada e copa arredondada. No Brasil, é encontrada no cerrado e nas seguintes unidades da federação: Distrito Federal, São Paulo, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Piauí, Tocantis, Goiás, Maranhão, Mato Grosso do Sul, Pará, Piauí e Tocantins. É um fruto comestível, doce, muito cheiroso. Sua folha forrageira é considerada venenosa pelo pantaneiro. Os frutos, parecidos com a fruta-do-conde, só que menores e de casca amarela, amadurecem entre os meses de março e maio. Nessa fase, são perecíveis, devendo, portanto, ser imediatamente consumidos ou processados. Os frutos de araticum maduros apresentam coloração marrom e podem ser coletados no chão. Podem também ser coletados na árvore, quando apresentarem sinais de abertura na casca. A vantagem da coleta nessa fase de pré-maturação é que se obtém frutos íntegros após a maturação, uma vez que a queda dos frutos maduros da árvore provoca rachadura, facilitando o ataque de insetos. Em relação à qualidade da polpa, distinguem-se dois tipos de frutos: o de polpa rósea, mais macio e doce; e o de polpa amarelada, mais claro, ácido e menos macio. O araticum pode ser considerado boa fonte de lipídios e de fibras.

Prefere solos úmidos e férteis.

Uso culinário: os frutos podem ser consumidos ao natural e sua polpa pode ser utilizada em doces, sucos, geleias, iogurtes, licores, tortas e sorvetes.

Você sabia que: a polpa de araticum pode ser conservada por meio de congelamento. Foi verificado que, após um ano, nessas condições, a polpa apresentou o mesmo sabor e coloração.

Tabela 71 – Análise nutricional em 100 g de araticum

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
52	0,4	1,6	10,3	3,8	52	24

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
2,3	50	0,04	0,07	0,6	21

Fonte: Unicamp (2006).

Açorda
de
ARATICUM

AÇORDA DE ARATICUM

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Frango	400 g	2 peitos
Cebola	150 g	1 unidade média
Alho	15 g	5 dentes
Água	240 ml	1 xícara de chá
Polpa de araticum	200 g	1 prato
Caldo de frango	840 ml	3 xícaras de chá
Pão francês amanhecido	150 g	3 unidades
Azeite	30 ml	3 colheres de sobremesa
Aveia	15 g	1 colher de sopa
Cheiro-verde	10 g	1 colher de sopa

Rendimento:	560 g	5 porções
Porção:	110 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	40,90%
Proteínas	29,20%
Lipídeos	29,9%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 110 g (2 colheres de servir)

Valor energético	276,91 Kcal
Carboidratos	28,38 g
Proteínas	20,23 g
Gorduras totais	9,20 g
Gorduras saturadas	2,15 g
Gorduras trans	0,12 g
Fibra alimentar	5,09 g
Sódio	600,00 mg

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o frango com a cebola, o alho e a água;
2. Coar o caldo e desfiar o frango;
3. Juntar o frango ao caldo de cocção, acrescentar a polpa de araticum e o caldo de frango preparado previamente;
4. Aquecer a mistura e adicionar os pães esmigalhados;
5. Mexer e colocar em um refratário redondo (30 cm de diâmetro);
6. Regar com o azeite, polvilhar a aveia e levar ao forno para gratinar por 10 minutos;
7. Salpicar com o cheiro-verde e servir.

BARU

Nome científico: *Dipteryx alata* Vogel.

Nome popular: barujó, cumaru, cumbaru, castanha-de-ferro, coco-feijão, cumarurana, cumbary, emburena-brava, feijão-coco, pau-cumaru, meriparajé.

Origem: caatinga e cerrado.

Características: o baruzeiro, que é uma leguminosa arbórea, oferece um fruto de casca fina no qual se esconde uma amêndoa dura e comestível. Quando maduros, os frutos caem com facilidade da árvore. O baru tem alto valor nutricional, superando os 26% de teor de proteínas encontrados no coco-da-bahia. A amêndoa é rica em cálcio, fósforo e manganês, contém 45% de óleos e o valor proteico e o gosto se assemelham aos do amendoim.

As sementes ou amêndoas dessa espécie fornecem óleo de primeira qualidade. A composição dos ácidos graxos desse óleo revelam teor relativamente alto de ácido linoleico. Os frutos de baru maduros apresentam coloração marrom e são coletados no chão ou semimaduros na árvore, no período de julho a setembro. O baru está incluído na lista das espécies raras ou ameaçadas de extinção no Distrito Federal.

Uso culinário: a polpa pode ser consumida ao natural ou na forma de geleia e licor. Para retirar a amêndoa do baru, é necessário quebrar o caroço, que é muito duro. Recomenda-se quebrar apenas os frutos cujas amêndoas deslizam no seu interior. A amendôa pode ser comida crua ou torrada e, nesse último caso, substitui com equivalência a castanha-de-caju, servindo como ingrediente em receitas de pé de moleque, rapadura e paçoquinha. É utilizada também para enriquecer pães, bolos, sorvetes e acompanhar aperitivos.

Você sabia que: o baruzeiro, por ser uma árvore de crescimento rápido e pela qualidade e resistência de sua madeira, é uma planta de bastante interesse e indicada para as empresas de reflorestamento.

Tabela 72 – Análise nutricional em 100 g de baru (polpa *in natura*)

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
300	5,6	3,4	58,4	29,5

Fonte: Carazza e Ávila (2010).

Arroz
com
BARU

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Óleo	2 ml	1 colher de café
Cebola	75 g	½ unidade média
Alho	3 g	1 dente
Arroz	170 g	1 xícara de chá
Água	240 ml	1 xícara de chá
Sal	2 g	½ colher de chá
Baru descascado	45 g	1/4 xícara de chá

Rendimento:	625 g	5 porções
Porção:	105 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	65,2%
Proteínas	11,70%
Lipídeos	23,1%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 105 g (2 colheres de servir)

Valor energético	98,51 Kcal
Carboidratos	16,18 g
Proteínas	2,91 g
Gorduras totais	2,55 g
Gorduras saturadas	0,00
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	1,29 g
Sódio	245,19 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o óleo na panela aquecida, acrescentar a cebola picada, refogar e, quando estiver transparente, adicionar o alho picado;
2. Acrescentar o arroz e refogar;
3. Quando o arroz estiver branco-opaco, acrescentar a água fervente e o sal;
4. Tampar a panela e, quando a água secar, misturar com o baru em pedaços.

CAGAITA

Nome científico: *Eugenia dysenterica* DC.
Nome popular: cagaiteira.
Origem: caatinga, cerrado e mata atlântica.

Características: a cagaiteira é uma árvore de altura mediana (4 m a 10 m). Na época seca, a folhagem que cai é substituída pelas folhas novas avermelhadas e pelas flores alvas, que são abundantes e perfumadas. Os frutos são bagas globosas e suculentas, de coloração amarelo-clara e sabor agradável a levemente ácido. Os frutos semimaduros possuem coloração verde-amarelada e, quando maduros, são coletados da árvore no período de setembro a novembro. A importância principal do aproveitamento da cagaiteira se dá pelo potencial alimentício de seus frutos. A cagaita é um fruto suculento, sendo considerado boa fonte de vitamina B2 (0,4 mg/100 g), cálcio (172,8 mg/100 g), magnésio (62,9 mg/100 g) e ferro (3,9 mg/100 g). O óleo da polpa da cagaita apresenta aproximadamente 28% de ácidos graxos saturados, 50% de ácidos graxos monoinsaturados e 22% de ácidos graxos de polinsaturados, principalmente ácido linolênico (12%), que é um ácido graxo essencial, isto é, não é sintetizado pelo organismo e precisa ser ingerido pela dieta. O óleo essencial das folhas apresenta atividade antifúngica.

Uso culinário: a utilização do fruto *in natura* pelas populações locais é relativamente pequena em comparação com algumas outras espécies frutíferas do cerrado. Os derivados dos frutos verdes ou “de vez”, como sorvetes, doces, geleias e licores, possuem alto potencial de utilização. Os frutos semimaduros são apropriados para fazer doces em compota. No norte de Minas Gerais, a polpa de cagaita obtida de frutos verdes vem sendo comercializada para aproveitamento na merenda escolar na forma de sucos. Quando submetida à fermentação, produz vinagre e álcool.

Você sabia que: tanto o nome vulgar como o nome científico da espécie se referem à propriedade laxativa de seu fruto, fato conhecido da população da região. Essa propriedade se manifesta, principalmente, no fruto maduro e em início de fermentação. Diversos relatos atestam que, quando “de vez”, o fruto pode ser consumido em quantidade sem provocar desconforto.

Tabela 73 – Análise nutricional em 100 g de cagaita

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
300	5,6	3,4	58,4	29,5

Fonte: Rocha (2011).

Bolo
de
CAGAITA

BOLO DE CAGAITA

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Açúcar	200 g	1 xícara de chá
Manteiga	75 g	3 colheres de sopa
Ovo	110 g	2 unidades
Farinha de trigo	240 g	2 xícaras de chá
Cagaita congelada	420 g	1 prato fundo
Água	20 ml	1 colher de sopa
Fermento químico	10 g	2 colheres de chá
Manteiga para untar e farinha de trigo para enfarinhar		

Rendimento:	920 g	15 porções
Porção:	60 g	1 fatia

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	70,5%
Proteínas	7,30%
Lipídeos	22,1%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 60 g (1 fatia)

Valor energético	113,87 Kcal
Carboidratos	20,09 g
Proteínas	2,09 g
Gorduras totais	2,80 g
Gorduras saturadas	2,70 g
Gorduras trans	0,08 g
Fibra alimentar	0,78 g
Sódio	28,70 mg

MODO DE PREPARO:

1. Bater o açúcar com a manteiga derretida;
2. Acrescentar as gemas e bater;
3. Colocar a farinha e bater novamente;
4. Adicionar a polpa de cagaita batida com a água e misturar bem;
5. Juntar o fermento e as claras em neve, misturando-os suavemente;
6. Despejar em uma forma de bolo untada com manteiga e enfarinhada e assar em forno preaquecido (180 °C) por 40 min.

Molho
de
CAGAITA

MOLHO DE CAGAITA

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	16,2 g	1 colher de sopa
Alho	4,5 g	1 ½ dente
Azeite	20 g	2 colheres de sobremesa
Iogurte natural desnatado	50 ml	¼ pote
Polpa de cagaita	80 g	4 ou 5 unidade
Sal	2 g	2 colheres de café
Pimenta-do-reino	0,5 g	1 pitada

Rendimento:	130 g	13 porções
Porção:	10 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	48,2%
Proteínas	0,00%
Lipídeos	51,8%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 10 g (1 colher de sopa)

Valor energético	6 Kcal
Carboidratos	0,67 g
Proteínas	0 g
Gorduras totais	0,32 g
Gorduras saturadas	0 g
Gorduras trans	0 g
Fibra alimentar	0 g
Sódio	13 mg

MODO DE PREPARO:

1. Picar a cebola e o alho e reservar;
2. Colocar o azeite em uma panela e, quando estiver quente, adicionar a cebola e alho até dourar;
3. Reservar;
4. Em um liquidificador, colocar o iogurte e a polpa congelada, bater em velocidade lenta e acrescentar o azeite, a cebola e o alho;
5. Temperar com o sal e a pimenta-do-reino;
6. Servir gelado.

CAJUÍ

Nome científico: *Anacardium giganteum* W. Hancock ex Engl.
Nome popular: cajuí, cajuzinho-do-cerrado ou cajuzinho-do-campo.
Origem: Amazônia, cerrado e mata atlântica.

Características: o fruto é aromático, com tamanho menor que o caju do Nordeste, e apresenta muito potencial para o extrativismo. O pseudofruto possui cores que variam entre amarelo e vermelho. É pequeno, de sabor ácido e suculento. A coleta dos cajuís maduros, seja de árvores ou de touceiras baixas, é de setembro a dezembro.

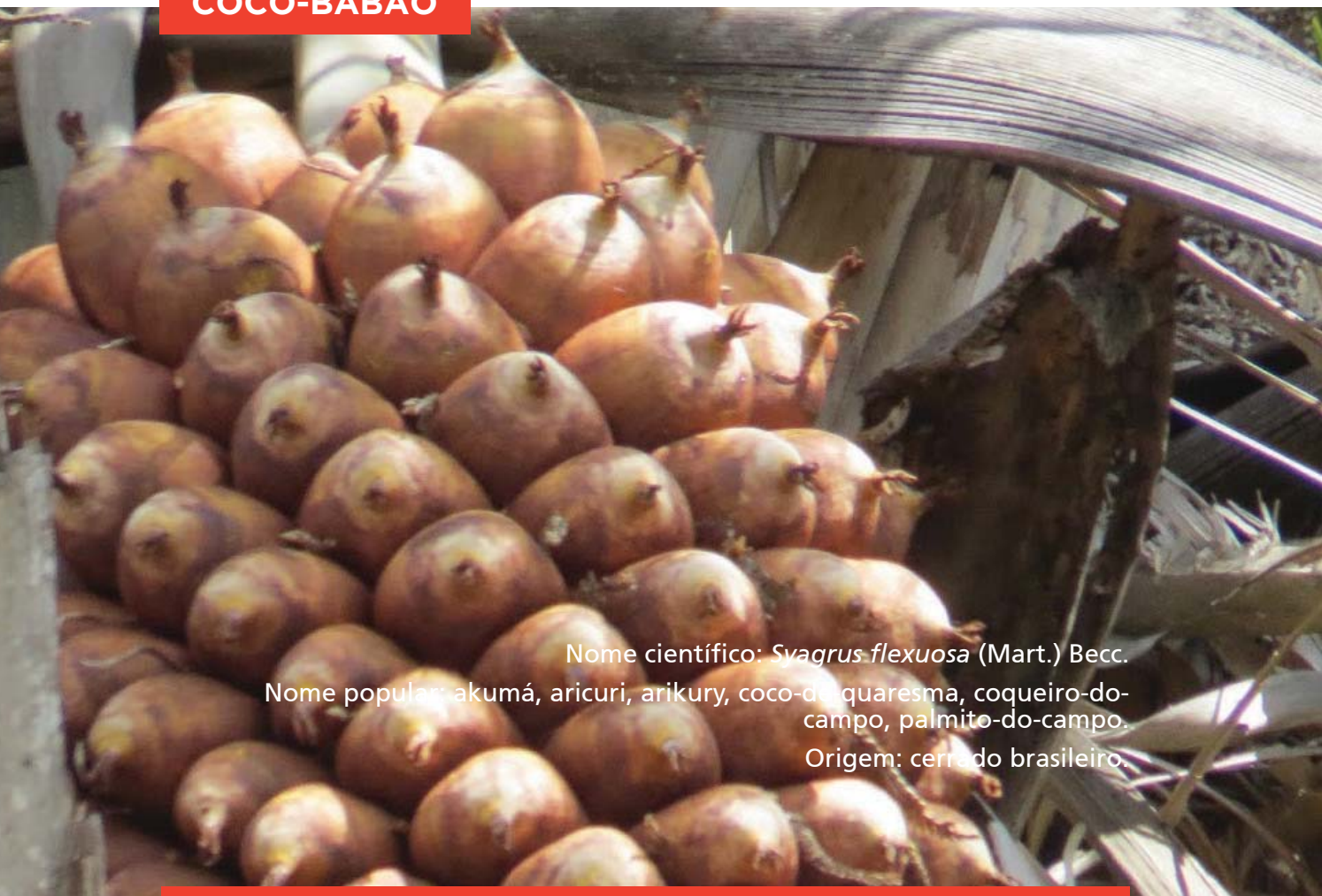
Uso culinário: pode ser consumido ao natural ou em sucos, bebidas, compotas e doces. Para isso, deve-se separar o pseudofruto da castanha. Para obtenção das amêndoas do cajuí, depois de separadas do pseudofruto, as castanhas devem ser levadas ao sol para secar, colocadas em tabuleiros ou assadeiras, de preferência com orifícios no fundo. Em seguida, devem ser assadas para retirar a amêndoa cozida.

Você sabia que: alguns animais se alimentam do cajuí, como é o caso da raposa-do-campo, o que ajuda, dessa forma, a dispersar as sementes.

Tabela 74 – Análise nutricional em 100 g de cajuí

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Vit C (mg)
70	1,1	0,3	15,7	500

Fonte: Rocha (2011).

COCO-BABÃO

Nome científico: *Syagrus flexuosa* (Mart.) Becc.

Nome popular: akumá, aricuri, arikury, coco-de-quaresma, coqueiro-do-campo, palmito-do-campo.

Origem: cerrado brasileiro.

Características: palmeira presente nas regiões Centro-Oeste, Sudeste e no Estado da Bahia. Frutifica a partir de janeiro, porém a maturação se dá por volta de setembro, apresentando cor amarelo-esverdeada, com uma amêndoa branca e oleaginosa no seu interior.

Uso culinário: as amêndoas são consumidas *in natura*.

Você sabia que: o óleo extraído da polpa é de grande interesse para a indústria de alimentos.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

COCO-CABEÇUDO

Nome científico: *Butia capitata* (Mart.) Becc.

Nome popular: aricuri, alicuri, nicuri, ouricuri, coco-coronata, coquinho-azedo.

Origem: cerrado.

Características: é uma palmeira que ocorre desde os estados da Bahia e de Goiás até ao Uruguai, em áreas de cerrado ou terrenos arenosos, como dunas e restingas. Apresenta frutos com cerca de 26 mm de comprimento, tronco espinhoso e flores amarelas. O fruto dá em pencas e apresenta forma oval, de coloração amarela quando maduro. O coco-cabeçudo é boa fonte de fibras, pró-vitamina A, vitamina C e potássio.

Uso culinário: a polpa fortemente aromática dos frutos é muito apreciada pela população para a produção de sucos e polpa congelada, além de seu consumo *in natura*.

Você sabia que: a palha é utilizada para fazer vassoura.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

COCO-INDAIÁ

Nome científico: *Attalea geraensis* Barb. Rodr.

Nome popular: palmeira-indaiá, indaiá-guaçu, palmito-do-chão, inaiá, naiá, camarinha, anajá, indaiá e açu.

Origem: cerrado.

Características: palmeira com caule curto ou subterrâneo, apresentando folhas distribuídas regularmente. O fruto é suculento, de cor avermelhada, apresentando de duas a quatro sementes.

Uso culinário: é consumido *in natura* ou na fabricação de bolos.

Você sabia que: a madeira da palmeira é empregada para construções rústicas. E as folhas são empregadas para cobertura de pequenas construções rurais.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

COROA-DE-FRADE

Nome científico: *Melocactus paucispinus* Heimen & R. J. Paul.

Nome popular: cabeça-de-frade ou cora-de-frade.

Origem: cerrado e caatinga.

Características: erva, de até 20 cm de altura, arredondada, em formato de disco. A ponta dos frutos apresenta espinhos longos de cor acinzentada, flores de cor roséa e fruto de cor róseo-pálida.

Uso culinário: o miolo da planta é utilizado na fabricação de doce caseiro.

Você sabia que: amplamente utilizada para diversas finalidades, desde a culinária e medicina popular, até a exploração do potencial fogareiro e, principalmente, paisagismo.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

CURRIOLA

Nome científico: *Pouteria ramiflora* (Mart.) Radlk.

Nome popular: abiu-carriola, leiteiro-preto, grão-de-galo, pitomba-de-leite e guapeva-pilosa.

Origem: cerrado, caatinga e mata atlântica.

Características: os frutos maduros da curriola possuem coloração esverdeada e são coletados de setembro a dezembro.

Uso culinário: a polpa é consumida *in natura* ou na forma de geleia e bebidas.

Você sabia que: a árvore da curriola é importante em projetos de reflorestamentos, pois os frutos alimentam diversas espécies de animais. A madeira é resistente e tem diversos usos para obras externas e internas.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

GUABIROBA

Nome científico: *Campomanesia adamantium* O. Berg.
Nome popular: gabiroba, guabiroba, guabiroba-do-mato, guariroba, guavira.
Origem: cerrado.

Características: pertence à família *Myrtaceae*, que representa uma das maiores famílias da flora brasileira, com 23 gêneros e aproximadamente 1.000 espécies. Possui arbustos de 0,3 m a 2 m de altura; ramos amarelados; fruto globoso; e polpa amarelada quando madura. A gabiroba ocorre no cerrado, cerradão, campo sujo e mata ciliar. É uma planta de ampla distribuição, podendo ser encontrada no Distrito Federal e nos estados de São Paulo, do Tocantins, de Mato Grosso, de Mato Grosso do Sul, de Goiás, da Bahia, e na parte austral de Minas Gerais até Santa Catarina, chegando às regiões adjacentes do Paraná, do Paraguai e da Argentina. A gabiroba é uma planta caducifólia. O florescimento ocorre de modo bem intenso, por curto período de tempo, de agosto a novembro, com pico em setembro. Frutifica de setembro a novembro. Espécie final de sucessão e suporta inundação, sendo importante para a reposição de mata ciliar. O fruto da gabiroba, apesar de não ser uma das principais fontes de vitamina C – como o caju, que contém 219,7 mg de vitamina C –, apresenta quantidades razoável (33 mg) de ácido ascórbico. Tal valor é próximo do apresentado pela laranja-bahia, que é de 47 mg, e maior que a vitamina C recomendada pelo programa conjunto da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) e da Organização Mundial da Saúde (OMS) para ingestão diária para adultos, que é de 30 mg. Apresenta mais ferro (3,2 mg) que alimentos como alguns peixes – a pescada, por exemplo, contém 1,06 mg; e a sardinha, 1,3 mg. A associação da vitamina C com o ferro é extremamente benéfica, já que a presença de vitamina C melhora a absorção do ferro. A gabiroba apresenta facilidade de propagação natural, grande extensão de período produtivo da planta, grande variabilidade genética ainda existente e, principalmente, grande aceitação no mercado, em razão de seu sabor aromático e adocicado.

O transporte dos frutos maduros requer cuidado. Como eles possuem mais de 90% de suco e têm película muito delicada, sugere-se processamento ou congelamento rápido. Cada fruto possui de seis a oito sementes. A época de coleta é de setembro a novembro. Um dos problemas da gabiroba é a falta de resistência a pragas e doenças. Ela é hospedeira natural da mosca-da-fruta, inseto que causa grandes danos à agricultura mundial.

Uso culinário: os frutos são utilizados na alimentação *in natura*, na forma de sucos, geleias, doces, sorvetes. São utilizados também como matéria-prima para a fabricação de licor e vinho. Planta considerada medicinal, possui propriedades antidiarreicas, sendo suas cascas e folhas usadas em chás.

Você sabia que: a comunidade da cidade de Bonito/MS, promove todo ano, no mês de novembro – época de frutificação da espécie –, o Festival da Guavira, com o intuito de resgatar a cultura e a história da comunidade. A escolha da fruta como nome do festival surgiu da necessidade de conservação dos recursos naturais, em consequência da substituição do cerrado por pastagens. O festival envolve concurso para eleger a melhor "guavira" da região, apresentações musicais, teatro, dança, palestras, exposições, comidas típicas e os mais diversos produtos derivados da guavira.

Tabela 75 – Análise nutricional em 100 g de guabiroba

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
64	1,6	1	13,9	0,8	38	29

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
3,2	30	0,04	0,04	0,5	33

Fonte: IBGE (1979).

GUAPEVA

Nome científico: *Pouteria torta* (Mart.) Radlk.

Nome popular: abiurana, abiurana-camazal, grão-de-galo, cabo-de-machado, grão-de-galo, parada, grão-de-onça, jabeba, abiu-do-mato, abiu-do-cerrado, abiu-piloso, acá, bacupari, bacupari-de-árvore, cabo-de-machado, guape, guapeba, guapeva, guapeva-grande, mocotó-de-ema e curriola.

Origem: Amazônia, cerrado, caatinga e mata atlântica.

Características: arbusto, arvoreta a árvore semidecídua. As árvores maiores atingem dimensões próximas a 35 m de altura na idade adulta. O fruto é uma baga ovoide, de coloração amarelo-alaranjada de ambos os lados, obtusa, rugulosa, densa, leitosa, comestível, medindo de 3 cm a 8 cm de comprimento e 2 cm a 5 cm de diâmetro, com uma semente localizada em posição vertical, bem no centro do fruto. Eventualmente, pode apresentar mais de uma semente. O fruto apresenta em toda a parte externa da casca uma forragem de finos pelos. A floração ocorre de abril a junho, no Paraná; de outubro a novembro, em Minas Gerais e São Paulo; e de outubro a dezembro, no Rio de Janeiro. A guapeva ocorre, naturalmente, em vários tipos de solo, evitando os muito úmidos ou hidromórficos e os mal drenados. As sementes dessa espécie apresentam comportamento recalcitrante com relação ao armazenamento, com viabilidade bastante curta. É uma espécie heliófila, que não tolera baixas temperaturas.

Uso culinário: apresenta polpa esbranquiçada, que pode ser utilizada em bebidas doces e geleias.

Você sabia que: a madeira pode ser empregada para tabuado, acabamento interno e na construção civil na forma de ripas, divisórias, bem como para confecção de brinquedos e caixotaria.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

JARACATIÁ

Nome científico: *Jacaratia heptaphylla* A. D. C

Nome popular: jaracatiá, mamão-nativo-de-árvore, mamão-de-veado e mamão-de-espinho.

Origem: Amazônia, mata atlântica.

Características: arbóreo, com 6 m a 8 m de altura por 6 m a 8 m de diâmetro de copa. Os frutos maduros, de cor amarela, semelhantes ao mamão, são coletados na árvore ou no chão, de janeiro a março. Os frutos pesam de 80 g a 120 g.

Uso culinário: apresenta polpa que pode ser usada para geleias, rosquinhas etc. Essa polpa pode ser conservada sob refrigeração.

Você sabia que: nos biomas de florestas secas do Brasil, é popularmente conhecido por alimentar animais em períodos secos, além de propiciar o preparo do delicioso doce de caule. No cerrado, é no Mato Grosso do Sul, em especial no município de Bonito, que a tradição de confecção do doce se mantém de forma mais organizada.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

JATOBÁ

Nome científico: *Hymenaea sp*.

Nome popular: jatobeiro, jataí-docampo, jataí-de-piauí, jatobá-capão, jatobé-de-caatinga, jatobá-do-cerrado, jatobé-da-serra, jatobá-de-casca-fina, jatobeira, jitaé, jutaí, jutaicica.

Origem: Brasil.

Características: é encontrado no cerrado, nos estados do Piauí, da Bahia, de Goiás, de Minas Gerais, de Mato Grosso do Sul, de São Paulo e também na Bolívia. É fruto comestível, podendo ser consumido cru ou cozido com leite. Fornece farinha de ótimo valor nutritivo. Cerca de 60 vagens dão 1 kg de farinha. Seu valor proteico e utilização são iguais ao do fubá. Os frutos maduros, de cor escura, são coletados de setembro a dezembro.

Uso culinário: essa polpa farinácea pode ser utilizada em bolos, pães, mingaus, entre outras iguarias. Pode ser utilizado imediatamente ou conservado sob refrigeração.

Você sabia que: a resina produzida por essa espécie é utilizada na indústria e na área farmacêutica. Além disso, o jatobá é comumente empregado na arborização urbana.

Tabela 76 – Análise nutricional em 100 g de jatobá

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
115	1	0,7	29,4	10,4	31	24

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,8	30	0,04	0,04	0,5	33

Fonte: IBGE (1979).

Pão de JATOBÁ

PÃO DE JATOBÁ

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Farinha de trigo	245 g	2 ½ xícaras de chá
Farinha de jatobá	40 g	1 xícara de chá
Água	150 ml	¾ xícara de chá
Ovo	110 g	2 unidades
Fermento biológico seco	5 g	½ sachê
Açúcar	20 g	1 colher de sopa
Queijo muçarela ralado	100 g	1 xícara de chá
Orégano	0,5 g	1 pitada
Sal	4 g	1 colher de chá cheia
Óleo vegetal		O suficiente para untar a assadeira

Rendimento:	535 g	17 porções
Porção:	30 g	1 unidades

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	58,9%
Proteínas	18,50%
Lipídeos	22,6%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 30 g (2 unidades)

Valor energético	55,96 Kcal
Carboidratos	8,20 g
Proteínas	2,58 g
Gorduras totais	1,40 g
Gorduras saturadas	0,67 g
Gorduras trans	Zero
Fibra alimentar	0,79 g
Sódio	80,17 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar as farinhas em um recipiente plástico e juntar metade da quantidade de água e os ovos;
2. Amassar até formar uma massa uniforme e acrescentar o fermento biológico e o açúcar dissolvidos no restante da água (morna);
3. Continuar sovando a massa até que ela se desprenda naturalmente do recipiente e das mãos;
4. Deixar em repouso por 30 minutos;
5. Sovar a massa novamente;
6. Deixar repousar por mais 2 horas;
7. Misturar o queijo ralado, o orégano e o sal;
8. Fazer bolas médias e colocar em uma assadeira untada com o óleo vegetal;
9. Levar ao forno preaquecido (200 °C) por 30 minutos.

JENIPAPO

Nome científico: *Genipa americana* L.
Nome popular: jenipapo-manso, jenipaba, jenipá.
Origem: Amazônia, caatinga, cerrado, mata atlântica e Pantanal.

Características: os frutos são coletados semimaduros ou maduros, de setembro a dezembro. Possuem coloração marrom e, quando maduros, a pele fina torna-se enrugada. Podem ser coletados no chão, mas devem ser selecionados os inteiros e sadios.

Uso culinário: fruto de sabor doce, que é utilizado no preparo de suco, jenipapada, passas, vinagre, doce e licor. A parte sólida é a polpa, utilizada em doces, e a líquida, em refrescos, vinhos e licores. Se o jenipapo for para compota ou doce cristalizado, não se deve macerar a polpa. A polpa pode ser congelada.

Você sabia que: o jenipapo é altamente perecível, deteriorando-se em poucos dias. Dependendo do estágio de maturação no momento da colheita e das condições nas quais são mantidos, a vida útil não ultrapassa 48 horas.

Tabela 77 – Análise nutricional em 100 g de jenipapo

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
113	5,2	0,3	25,7	9,4	40	58

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
3,6	30	0,04	0,04	0,5	33

Fonte: IBGE (1979).

Bolo
de
JENIPAPO

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Açúcar	300 g	1 ½ xícara de chá
Manteiga	100 g	4 colheres de sopa
Ovo	110 g	2 unidades
Jenipapo	82 g	1 unidade média
Água	200 ml	2/3 xícara de chá
Farinha de trigo	200 g	2 xícaras de chá
Fermento químico	10 g	1 colher de sobremesa
Uva-passa	30 g	3 colheres de sopa
Canela em pó	0,2 g	1 pitada
Manteiga para untar e farinha de trigo para enfarinhar		

Rendimento:	840 g	14 porções
Porção:	60 g	1 fatia

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	70,5%
Proteínas	7,30%
Lipídeos	22,2%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 60 g (1 fatia)

Valor energético	116,12 kcal
Carboidratos	20,48 g
Proteínas	2,13 g
Gorduras totais	2,86 g
Gorduras saturadas	2,65 g
Gorduras trans	0,08 g
Fibra alimentar	0,80 g
Sódio	29,26 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar as farinhas em um recipiente plástico e juntar metade da quantidade de água e os ovos;
2. Amassar até formar uma massa uniforme e acrescentar o fermento biológico e o açúcar dissolvidos no restante da água (morna);
3. Continuar sovando a massa até que ela se desprenda naturalmente do recipiente e das mãos;
4. Deixar em repouso por 30 minutos;
5. Sovar a massa novamente;
6. Deixar repousar por mais 2 horas;
7. Misturar o queijo ralado, o orégano e o sal;
8. Fazer bolas médias e colocar em uma assadeira untada com o óleo vegetal;
9. Levar ao forno preaquecido (200° C) por 30 minutos.

LOBEIRA

Nome científico: *Solanum lycocarpum* A. St.-Hil.
Nome popular: berinjela do cerrado.
Origem: cerrado e mata atlântica.

Características: as arvoretas maiores atingem dimensões próximas a 5 m de altura na idade adulta. O tronco é tortuoso e cilíndrico. Os frutos são carnosos, globosos, ligeiramente achatados, com endocarpo verde (mesmo após o amadurecimento) e tomentoso. O mesoendocarpo é constituído por polpa suculenta, amarelada e aromática. Em cada fruto, são encontradas de 300 a 500 sementes. Quando cresce em pastagens, a lobeira é considerada por pecuaristas como planta invasora ou daninha. Ela ocorre, espontaneamente, em terrenos rasos e profundos, bem drenados; a maioria das vezes, em solos pobres, ácidos, com altos teores de alumínio. A questão que gira em torno das utilidades da lobeira, para o ser humano, é um pouco controversa. Para alguns, trata-se de espécie comestível deliciosa e de muitos usos. Para outros, não passa de fruto de lobos. Embora seja uma planta ornamental, seu emprego é bastante controverso, pela toxicidade de seu fruto, que apresenta problemas quando ingerido.

Uso culinário: quando verde, o fruto da lobeira contém muito tanino; quando maduro, a polpa é amarelada e perfumada, podendo ser usada no preparo de doces e de geleias. Contudo, devem ser consumidas com moderação, pois podem causar distúrbios digestivos, em função da alta taxa de solasonina.

Você sabia que: é uma espécie muito importante na medicina caseira, sendo recomendada para gripes e resfriados, hepatite e asma. A lobeira tem propriedades emoliente, antirreumática e tônica.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

MACAÚBA

Nome científico: *Acrocomia aculeata* (Jacq.) Lodd. ex Mart.

Nome popular: bocaiúva, bocaiuveira, bacaiúva, coco-babão, coco-baboso, coco-macaúba, coco-de-catarro, coqueiro-de-espinho, macaúba, macaúva, macajuba, maracujá, palmeira-macaúva.

Origem: cerrado.

Características: o nome vulgar macaúba vem do guarani "mboca" (que se quebra estalando) + "ya" (fruto) + "iba" (árvore). As macaubeiras maiores atingem dimensões próximas a 20 m de altura na idade adulta. Os frutos são drupas globosas, que variam de coloração verde-oliva a amarela, parda ou amarronzada quando maduros, de casca dura, polpa amarela, viscosa, medindo de 2 cm a 4 cm de comprimento por 3 cm a 5 cm de diâmetro. Cada fruto pesa de 30 g a 50 g. A semente contém uma amêndoa redonda, dura, branca e oleaginosa, medindo de 1 cm a 2 cm. Devido à presença de óleo ou azeite, a semente possui importância comercial. Os frutos maduros ocorrem de outubro a dezembro, em Mato Grosso do Sul; e de outubro a janeiro, em São Paulo. É uma espécie pioneira ou clímax exigente de luz, medianamente tolerante ao frio. A macaubeira é uma espécie calcífila, considerada uma planta indicadora de melhores condições químicas do solo. Os frutos são colhidos para vários fins, dos quais o mais importante é a produção de azeite. A separação manual do caroço da polpa é difícil e o rendimento muito baixo, uma vez que apresenta aspecto ceroso e muito aderente. O processo de obtenção de óleo, utilizado na alimentação, pode ser o mesmo da amêndoa de baru. A palmeira que dá a macaúba é ornamental, e as inflorescências, depois de secas, são empregadas em arranjos. As folhas fornecem excelentes fibras têxteis, sedosas, especiais para redes e linhas de pesca. Os espinhos são usados pelas rendeiras como alfinetes. O óleo e a polpa são usados na fabricação de sabão caseiro.

Uso culinário: a polpa é consumida *in natura*. É doce e mucilaginosa, prestando-se para o preparo de refresco, doces, geleias e extração de gordura. A polpa da macaúba também é utilizada na produção de farinha utilizada em bolos, mingaus, vitaminas e sorvetes. O óleo da amêndoa é incolor e substitui o azeite de oliva, podendo ser usado para cozinhar. A amêndoa pode ser comida torrada, como o amendoim, ou pode ser consumida *in natura*, na forma de doces. O peso da parte comestível do palmito varia de 1 kg a 3 kg. Com o palmito, podem-se preparar pratos

típicos, como frango com macúba. O tronco produz uma fécula nutritiva e uma seiva doce, que, ao ser fermentada, assemelha-se ao mel. O fruto da macaúba constitui também importante recurso alimentício para os índios do Chaco paraguaio, que os comem crus ou assados, depois de romper os caroços e extrair as sementes junto com o mesocarpo, que fica aderido. Também preparam, por cocção, um extrato espesso.

Você sabia que: há um centro de produção de farinha de macaúba em Corumbá, Mato Grosso do Sul, ligado à Casa do Artesão. É um trabalho comunitário que desenvolve atividades em bases artesanais valorizando a mão de obra local e tem como objetivo sensibilizar a população sobre o valor dos produtos da região.

Tabela 78 – Análise nutricional em 100 g de macaúba

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
404	2	41	14	13,4		44

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,8	NA	0,11	0,11	Tr	13

Fonte: Unicamp (2006).

MAMA-CADELA

Nome científico: *Brosimum gaudichaudii* Trécul.

Nome popular: mama-cadela, amoreira-do-mato, apê, apê-do-sertão, conduro, mamica-de-cachorra, mamica-de-cadela, maminha-de-cachorra.

Origem: Amazônia, caatinga, cerrado e mata atlântica.

Características: arbusto encontrado no cerrado, com frutos pequenos e arredondados. Os frutos devem ser coletados entre os meses de outubro e janeiro, época de frutificação da espécie. Devem ser colhidos diretamente da árvore, quando apresentarem cor amarelada e iniciarem queda espontânea, ou recolhidos diretamente do chão. Quando maduros, apresentam cor vermelha.

Uso culinário: a polpa pode ser utilizada em compotas e doce pastoso. Como o fruto tem casca fina e polpa mole, o transporte requer cuidado.

Você sabia que: esse arbusto fornece madeira branco-avermelhada, quebradiça, leve e macia, com aplicações na marcenaria.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Purê
de
MARACUJÁ

MARACUJÁ[6]

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	94,7%
Proteínas	3,00%
Lipídeos	2,2%

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Calda		
Maracujá	810 g	5 unidades
Água	600 ml	2 ½ xícaras de chá
Açúcar	265 g	1 xícara de chá cheia
Purê		
Mandioca	1.050 g	7 unidades
Água	1.100 ml	4 ½ xícaras de chá
Sal	5 g	2 colheres de chá rasas

Rendimento:	1.250 g	8 porções
Porção:	150 g	2 colheres de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 150g (2 colheres)

Valor energético	292,46 kcal
Carboidratos	69,26 g
Proteínas	2,20 g
Gorduras totais	0,73 g
Gorduras saturadas	0,00
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	4,48 g
Sódio	180,40 g

MODO DE PREPARO:

Calda:

1. Bater a polpa do maracujá levemente e coar;
2. Cozinhar, em fogo brando, com a água e o açúcar por 75 min e reservar.

Purê:

1. Cozinhar a mandioca em água com sal na panela de pressão até ficar macia;
2. Escorrer e deixar esfriar;
3. Bater a mandioca e a calda de maracujá (400 ml) no liquidificador;
4. Deixar na geladeira por 3 horas antes de servir.

[6] Ver região Nordeste.

MARMELADA-DE-CACHORRO

Nome científico: *Alibertia sessilis* (Vell.) K. Schum.

Nome popular: marmelada-de-cachorro, marmelada-preta e marmelada-nativa.

Origem: cerrado brasileiro.

Características: os frutos novos de marmelada-de-cachorro possuem coloração verde; e os maduros, negro-azulada. Nesse estágio, são coletados de setembro a dezembro.

Uso culinário: a polpa, de sabor adocicado e coloração escura, pode ser consumida *in natura* e em forma de geleias e doces.

Você sabia que: já é tida como uma fruta rara, pois, com a pecuária e agricultura extensiva, seu *habitat* se tornou bastante reduzido, sendo cada vez mais difícil encontrá-la naturalmente.

Tabela 79 – Análise nutricional em 100 g de marmelada-de-cachorro

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Vit C (mg)
115	0,8	0,3	27,2	119

Fonte: Rocha (2011).

Manjar de MARMELADA-DE-CACHORRO

MANJAR DE MARMELADA-DE-CACHORRO

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Calda		
Marmelada-de-cachorro	300 g	1 pote
Açúcar	100 g	5 colheres de sopa
Água	100 ml	½ xícara de chá
Manjar		
Leite de coco	200 ml	1 garrafa pequena
Leite desnatado	800 ml	3 ¾ xícara de chá
Açúcar	100 g	5 colheres de sopa
Gelatina em pó sem cor e sem sabor	24 g	2 envelopes
Água	80 ml	1/3 xícara de chá

Rendimento:	1.325 g	16 porções
Porção:	80 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	70,5%
Proteínas	7,30%
Lipídeos	22,2%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 80 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	105,42 kcal
Carboidratos	18,60 g
Proteínas	1,93 g
Gorduras totais	2,60 g
Gorduras saturadas	2,92 g
Gorduras trans	0,07 g
Fibra alimentar	0,72 g
Sódio	26,57 g

MODO DE PREPARO:

Calda:

1. Retirar a casca da marmelada-de-cachorro;
2. Em uma panela, colocar a polpa da fruta, o açúcar e a água;
3. Aquecer em fogo brando e cozinhar por 15 minutos, mexendo a cada 3 minutos, até formar uma geleia;
4. Passar pela peneira e reservar.

Manjar:

1. Bater no liquidificador o leite de coco, o leite desnatado, o açúcar e a gelatina já hidratada com a água e dissolvida conforme orientação do fabricante presente no rótulo;
2. Despejar o creme formado em uma forma e levar à geladeira por 20 minutos;
3. Retirar o manjar da geladeira e acrescentar, de forma irregular, a geleia formada pela marmelada-de-cachorro (não misturar com a colher, deixar a geleia afundar no creme);
4. Levar à geladeira novamente até obter a consistência de manjar (3 horas);
5. Desenformar e servir.

PEQUI

Nome científico: *Caryocar brasiliense* Cambess.

Nome popular: piqui, piquiá-bravo, pequi, amêndoa-de-espinho, grão-de-cavalo, pequiá, pequiá-pedra, pequerim, suari, piquiá.

Origem: cerrado.

Características: no cerrado brasileiro, são encontradas três espécies: *Caryocar brasiliense* Camb., *C. coriaceum* Wittm. e *C. cuneatum* Wittm. Contudo, em função de sua maior ocorrência, a primeira espécie é considerada a mais importante do ponto de vista socioeconômico, sendo as outras duas restritas a algumas áreas dessa região. É uma árvore que pode atingir mais de 10 m de altura ou ter porte pequeno por causa da baixa fertilidade do solo ou de fatores genéticos. O fruto é uma drupa, contendo de um a quatro caroços, podendo atingir até seis. O pequizeiro é nativo em cerradão distrófico e mesotrófico, cerrado denso, cerrado sentido restrito e cerrado ralo. Ocorre em regiões de boa luminosidade e de menor fertilidade natural do solo, clima subtropical ou tipicamente tropical, com estação seca bem definida. Os frutos iniciam a maturação em meados de novembro, prolongando-se até o início de fevereiro, alcançando a maturidade três a quatro meses após a floração. A "casca" do fruto do pequizeiro, processada em farinha, apresenta valores em lipídios, proteínas, carboidratos totais e fibra alimentar de, respectivamente, 1,54%, 5,76%, 50,94% e 39,97%. A literatura apresenta teores elevados de carotenoides totais para o pequizeiro, apesar de serem bastante variáveis. Os teores de carotenoides totais variaram entre 6,75 mg/100 g e 11,34 mg/100 g, em virtude do grua de maturação dos frutos. A polpa de pequi contém de 70,9 mg/100 g a 105 mg/100 g de vitamina C, valores acima dos da laranja, da goiaba, da banana-d'água e da maçã argentina, sendo o valor máximo superior ao suco de limão. A polpa e a amêndoa do pequi contêm 267,9 kcal/100 g e 317 kcal/100 g, respectivamente, constituindo uma fonte rica de calorias.

Uso culinário: o fruto é usado para fabricação de licor, e a polpa é consumida com arroz, feijão, galinha ou batida com leite e açúcar.

Você sabia que: do pequi também se extraem dois tipos de óleo: um a partir da polpa (40%-55%), considerado como verdadeiro substituto da banha e do toucinho; e outro extraído da amêndoa (40%), utilizado no preparo de cosméticos, por ser delicado e perfumado. A principal forma de processamento do pequi é a extração do óleo dos frutos.

Tabela 80 – Análise nutricional em 100 g de pequi

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
212	2	18	13	19	32	34

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	NA	0,17	0,48	2,6	8

Fonte: Unicamp (2006).

Galinhada
com
PEQUI

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Frango inteiro	1.285 g	½ unidade
Sal	10 g	3 colheres de chá
Pequi	450 g	10 unidades
Água	600 ml	2 ½ xícara de chá
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Alho	12 g	4 dentes
Arroz	200 g	1 ¼ xícara de chá
Louro	0,5 g	1 folha

Rendimento:	1.415 g	10 porções
Porção:	140 g	3 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	27,4%
Proteínas	34,80%
Lipídeos	37,8%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 140 g (3 colheres de servir)

Valor energético	335,25 kcal
Carboidratos	22,95 g
Proteínas	29,15 g
Gorduras totais	14,09 g
Gorduras saturadas	1,81 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	5,89 g
Sódio	481,54 g

MODO DE PREPARO:

1. Cortar o frango em pedaços e retirar a pele;
2. Temperar com metade do sal e assar em forno médio (180 °C) por 30 minutos;
3. Lavar o pequi e cozinhar em água fervente por 20 minutos. Reservar a água da cocção;
4. Em uma panela, dourar o frango sem acrescentar o óleo;
5. Acrescentar a cebola e o alho picado;
6. Adicionar o arroz e cozinhá-lo com a água de cocção do pequi;
7. Adicionar o sal, o louro e o pequi e cozinhar por 40 minutos ou até que o arroz fique macio.

PERA-DO-CERRADO

Nome científico: *Eugenia klotzschiana* O. Berg.

Nome popular: pera, pera-do-campo, cabacinha-do-campo, pereira-do-campo.

Origem: cerrado e mata atlântica.

Características: os frutos maduros possuem coloração amarelo-esverdeada e são coletados de outubro a dezembro. Quando maduro, apresentam casca fina e polpa mole, com certa adstringência.

Uso culinário: pode ser usada para doce em compota e geleia.

Você sabia que: essa espécie ocorre em touceiras, o que chama a atenção para a possibilidade de ser utilizada na prática vegetativa de controle da erosão dos solos.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

PITANGA

Nome científico: *Eugenia uniflora* L.
Nome popular: pitanga, pitanga-vermelha.
Origem: Minas Gerais até o Rio Grande do Sul.

Características: a pitangueira pode atingir até 10 m de altura, com tronco irregular, muito ramificado, de coloração avermelhada e casca que pode desprender-se ocasionalmente.

Suas folhas são ovais e avermelhadas quando jovens e, posteriormente, adquirem cor verde-intensa. São brilhantes e apresentam aroma característico quando maceradas. Possui flores brancas aromáticas e frutifica de outubro a janeiro. O ato de comer pitangas colhidas diretamente no pé tem espaço garantido na cultura nacional. Nascendo em pequenas ou grandes árvores, a pitanga, quando cultivada, é fruta típica e própria para quintais e pomares de residências urbanas ou sítios, onde a ornamental pitangueira pode compor bonitas cercas-vivas e jardins.

Uso culinário: o sabor adocicado da polpa da pitanga, levemente ácido e de perfume característico, tem lugar certo no paladar brasileiro. Além de consumida *in natura*, com o sabor da pitanga, o brasileiro criou receitas de sucos, refrescos, geleias e doces, além do famoso licor ou "conhaque" de pitanga.

Você sabia que: pitanga é uma palavra proveniente da língua tupi, que quer dizer "vermelho-rubro". E ela é, de fato, fruta vermelha, rubra, roxa e, às vezes, quase preta.

Tabela 81 – Análise nutricional em 100 g de pitanga

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
41	1	Tr	10	3,2	18	13

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	0,003	0,1	Tr	25

Fonte: Unicamp (2006).

Molho
de
PITANGA

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Pitanga	125	½ xícara de chá
Água	80	1/3 xícara de chá
Açúcar	20	1 colher de sopa
Azeite	15	1 colher de sopa
Cebola	38	2 colheres de sopa
Alho	3	1 dente
Água	60	¼ xícara de chá

Rendimento:	130 g	8 porções
Porção:	15 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	68,3%
Proteínas	1,10%
Lipídeos	30,6%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 15 g (1 colher de sopa)

Valor energético	43,73 kcal
Carboidratos	6,92 g
Proteínas	0,11 g
Gorduras totais	1,38 g
Gorduras saturadas	0,24 g
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	0,23 g
Sódio	0,84 g

MODO DE PREPARO:

1. Lavar as pitangas e retirar as sementes;
2. Liquidificar;
3. Misturar as pitangas com a água e o açúcar;
4. Cozinhar por 30 minutos;
5. Em outra panela, aquecer o azeite e refogar a cebola e o alho picados;
6. Acrescentar o caldo de pitanga e, após 3 minutos, acrescentar a água;
7. Cozinhar por mais 2 minutos.

XIXÁ

Nome científico: *Sterculia striata* A. St.-Hil. & Naudin.

Nome popular: amendoim-da-mata, arachachá, castanha-de-macaco, castanheiro-do-mato, chichá-do-cerrado, chichá-do-norte, mendubiguaçu, pau-rei, pé-de-anta.

Origem: Amazônia, caatinga, cerrado e mata atlântica.

Características: sua distribuição ocorre na Região Centro-Oeste e nos Estados do Maranhão, Bahia, Piauí, Minas Gerais, São Paulo, Pará e Tocantins. A árvore chega a medir até 25 metros de altura e pode ser plantada em ruas largas, parques e jardins residenciais.

Os frutos surgem de agosto a setembro e são encobertos por folhas grandes, aveludadas e de cor vermelha. Apresentam pequeno formato arredondado, de cor enegrecida quando maduros.

Uso culinário: estas sementes podem ser consumidas cruas, cozidas ou torradas, sendo esta última a mais apreciada pelas populações locais.

Você sabia que: tribos indígenas, como a etnia norte-americana Kofán, utilizava o óleo da semente para tratar as erupções cutâneas.

Tabela 82 – Análise nutricional em 100 g de xixá

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Vit C (mg)
472	13,8	23,7	50,9	89

Fonte: Rocha (2011).

Quibebe de ABÓBORA

2.3.2 Hortaliças

ABÓBORA[7]

QUIBEBE DE ABÓBORA

TIPO DE PREPARAÇÃO: GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Abóbora-moranga	1.000 g	1 unidade pequena
Cebola	150 g	1 unidade média
Alho	5 g	1 ½ dente
Manteiga	5 g	1 colher de chá
Água	1.000 ml	4 xícaras de chá
Açúcar	10 g	1 colher de sobremesa
Sal	3 g	1 colher de chá
Noz-moscada	0,6 g	1 pitada
Pimenta-do-reino	0,2 g	1 pitada

Rendimento:	615 g	6 porções
Porção:	100 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	75,4%
Proteínas	13,60%
Lipídeos	11%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (2 colheres de servir)

Valor energético	95,07 kcal
Carboidratos	17,91 g
Proteínas	3,24 g
Gorduras totais	1,16 g
Gorduras saturadas	0,34 g
Gorduras trans	0,05 g
Fibra alimentar	2,75 g
Sódio	193,81 g

MODO DE PREPARO:

1. Descascar a abóbora, retirar as sementes e cortar em cubos;
2. Refogar a cebola e o alho picados na manteiga e acrescentar a abóbora;
3. Acrescentar a água e cozinhar até desmanchar (40 minutos);
4. Temperar com o açúcar, o sal, a noz-moscada e a pimenta-do-reino;
5. Deixar cozinhar por mais 10 minutos em fogo brando.

[7] Ver região Nordeste.

ALMEIRÃO-DE-ÁRVORE

Nome científico: *Lactuca canadensis* L.

Nome popular: almeirão-de-árvore, almeirão-do-mato, almeirão e almeirão-roxo.

Origem: América do Norte.

Características: é uma hortaliça folhosa, anual, de porte ereto, atingindo até 2 m de altura quando da emissão do pendão floral. Produz folhas lanceoladas, repicadas ou lisas e de coloração verde, com nervuras arroxeadas ou não. As folhas desenvolvem-se lateralmente à haste e, diferentemente da alface, podem-se efetuar colheitas sucessivas de baixo para cima, à medida que a planta vai crescendo. Possuem sabor amargo, porém menos que as do almeirão europeu (*Cichorium intybus*). É encontrado com frequência em quintais e hortas pelo Brasil afora, sendo muitas vezes manejado em hortas caseiras pelo desbaste e transplante de plantas espontâneas. Adapta-se a diferentes condições climáticas, suportando calor.

Uso culinário: pode ser consumido cru, quando as folhas são novas e bem tenras, e principalmente refogado, à semelhança do preparo da couve.

Você sabia que: esses almeirões são rústicos, não precisam de cuidados como as alfaces e, uma vez plantados, não precisam mais ser semeados e viram mato.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

CARURU

Nome científico: *Amaranthus sp.*

Nome popular: bredo, bredo-vermelho, bredo-de-chifre, caruru-roxo, crista-de-galo, caruru-de-porco, caruru-de-mancha, amaranto e caruru-de-cuia.

Origem: América tropical.

Características: são diversas as espécies de carurus. As mais utilizadas são a *A. viridis* e *A. lividus* (carurus), *A. cruentus* (amaranto) e *A. hibridus* (caruru-de-cuia), mas há outras como a *A. spinosus* (caruru-de-espinho). O hábito do seu consumo pode ser observado principalmente nas Regiões Norte e Nordeste, e também nos estados do Amazonas e Pará, porém seu uso esporádico ocorre em todo o Brasil. São plantas anuais, com cerca de 1 m a 2 m de altura, de porte ereto e pouco ramificadas. São propagados por sementes, fácil e intensamente, e se adaptam bem a condições de alta insolação e temperatura. Destaca-se o alto teor de lisina nas proteínas de suas folhas e sementes, aminoácido limitante nos cereais, de modo que a inclusão do caruru em dietas baseadas em arroz e/ou milho complementaria o valor proteico da alimentação.

Uso culinário: aas folhas são utilizadas na preparação de molhos, sopas e sucos. Podem ser refogadas, de forma semelhante à couve. Quando bem novas e tenras, as folhas também podem ser servidas como salada. As sementes são usadas no preparo de pães e podem também ser consumidas torradas.

Você sabia que: em alguns países da África e da América Central, o amaranto é muito valorizado como hortaliça folhosa, sendo conhecido por espinafre-africano ou espinafre-haitiano. No Brasil, entretanto, é geralmente considerado erva-daninha, por ser incrivelmente espontâneo e adaptado às condições climáticas brasileiras.

Tabela 83 – Análise nutricional em 100 g de caruru

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
34	3	1	6	4,5	455	77

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
4,5	NA	Tr	0,1	Tr	5

Fonte: Unicamp (2006).

FEIJÃO-TROPEIRO

COUVE [8]

FEIJÃO-TROPEIRO

TIPO DE PREPARAÇÃO: GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Feijão-carioca cru	500 g	3 ½ xícaras de chá
Toucinho defumado	150 g	1 xícara de chá
Álcool de cereais	10 ml	1 colher de sobremesa
Linguiça de frango	300 g	1 unidade grande
Cebola	300 g	2 unidades médias
Cebolinha-verde	10 g	2 colheres de sopa
Ovo	110 g	2 unidades
Farinha de mandioca torrada	200 g	1 xícara de chá
Couve-manteiga	200 g	2 xícaras de chá

Rendimento:	1.550 g	15 porções
Porção:	100 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	39%
Proteínas	27,30%
Lipídeos	33,7%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (1 colher de servir)

Valor energético	290,25 kcal
Carboidratos	27,98 g
Proteínas	19,61 g
Gorduras totais	10,76 g
Gorduras saturadas	3,07 g
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	2,30 g
Sódio	342,52 g

MODO DE PREPARO:

1. Lavar o feijão, acrescentar água e fazer remolho de véspera;
2. Trocar a água do feijão para a cocção;
3. Cozinhar o feijão com água e sal em panela de pressão por 15 minutos em fogo médio;
4. Cortar o toucinho em pedaços pequenos, molhar com o álcool de cereais e fritar em sua própria gordura, até fazer torresmos (aproximadamente 10 minutos em fogo médio). Desprezar a gordura excedente;
5. Assar a linguiça por 25 minutos em forno médio (180 °C) e cortar em pedaços pequenos. Desprezar a gordura excedente;
6. Refogar, sem óleo, a cebola, a cebolinha e a linguiça assada por aproximadamente 2 minutos em fogo brando;
7. Acrescentar os ovos batidos levemente por dois minutos, o feijão e a farinha de mandioca torrada;
8. Juntar a couve cortada em tiras finas e salpicar o torresmo na hora de servir.

[8] Ver Região Sudeste.

CROÁ

Nome científico: *Sicana odorifera* Naud.

Nome popular: croá, melão-caboclo, melão-de-caboclo, melão-de-cheiro e cruá.

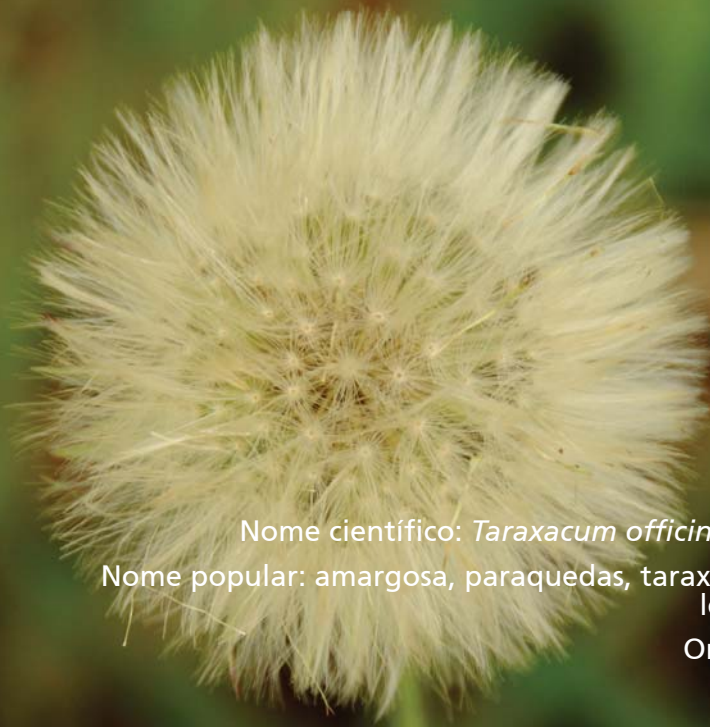
Origem: América tropical, provavelmente do Peru ou Brasil.

Características: planta herbácea anual, vigorosa, rasteira ou trepadeira, com ramos quadrangulares, folhas grandes e tripartidas e frutos cilíndricos e alongados, com até 60 cm de comprimento e 12 cm de diâmetro, com casca dura e coloração variando de laranja-avermelhada a roxa-escura. A polpa é carnosa, amarelada, com sementes achatadas castanho-escuras, com cerca de 1 cm. Quando bem madura, a polpa aquosa, amarelo-alaranjada, é fortemente aromática, daí a denominação *S. odorifera*. Produz melhor em regiões de clima quente.

Uso culinário: os frutos ainda verdes podem ser consumidos como hortaliça e, quando maduros, apresentam odor intenso. É utilizado no preparo de sucos, doces, compotas, purês e licores.

Você sabia que: a casca é muito dura e, por isso, o fruto maduro, desde que sem nenhum dano na casca e com o pecíolo (cabinho), pode durar meses. No entanto, uma pequena trinca na casca provoca a rápida deterioração da polpa.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

DENTE-DE-LEÃO

Nome científico: *Taraxacum officinale* F. H. Wigg.

Nome popular: amargosa, paraquedas, taraxaco, dente-de-leão-de-jardim.

Origem: Europa.

Características: dente-de-leão é o nome geral de espécies de Taraxacum, entre elas a mais difundida é *T. officinale*. Folhosa perene de porte baixo, ela produz folhas serrilhadas e flores amarelas. Na Europa, foi alimento importante na Idade Média. Hoje, todavia, muitas vezes é considerada planta invasora de lavouras, pastagens, gramados e jardins. Por outro lado, por sua rusticidade, pode ser manejada em hortas caseiras para o consumo como hortaliça. No Brasil, é pouco utilizada na alimentação, sendo mais empregada como planta medicinal. Entretanto, é valorizada como hortaliça pela agricultura alternativa.

Uso culinário: de sabor amargo característico, as folhas mais novas são utilizadas em saladas, e as mais velhas, refogadas. Empregam-se também no preparo de croquetes, sopas, farofas e sucos mistos. O dente-de-leão desidratado é, ainda, utilizado no preparo de chás.

Você sabia que: as flores e raízes, um pouco amargas, são também comestíveis.

Tabela 84 – Análise nutricional em 100 g de dente-de-leão

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
52	2,7	0,7	8,8	0,2	7
Ferro (mg)	**Retinol (mg)**	**Vit. B1 (mg)**	**Vit. B2 (mg)**	**Niacina (mg)**	**Vit. C (mg)**
3,1	NA	0,2	0,14	0,8	36

Fonte: Ardissone et al. (2009).

FISALIS

Nome científico: *Physalis angulata* L.

Nome popular: fisalis, camapu, canapu, joá-de-capote, saco-de-bode, bucho-de-rã, bate-testa.

Origem: Brasil, de Norte a Sul. Nos países andinos, cultiva-se uma espécie local, a *P. peruvianum*, de frutos um pouco maiores.

Características: arbusto semiprostrado, de caule ereto e ramificado, podendo atingir até 2,5 m, especialmente quando tutorado em espaldeira. Planta pouco exigente para o seu cultivo, sendo vista ao redor das casas e roças. Os frutos apresentam forma arredondada, de sabor ligeiramente ácido e de coloração bem amarela quando maduros, sendo envolvidos por um casulo formado por finas folhas modificadas.

Uso culinário: consumido na forma *in natura*, também é utilizado na forma de geleia ou como decoração em saladas.

Você sabia que: o valor agregado com o uso ornamental e a apresentação em bandejas plásticas é crescente, inclusive com importação da Colômbia e do Peru a preços altíssimos, representando interessante oportunidade de renda para os agricultores familiares.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

GUEROBA

Nome científico: *Syagrus oleracea* (Mart.) Becc.

Nome popular: gueiroba, gueroba, gariroba, gairoba, palmito-amargoso, catolé, pati-amargoso, coco-amargoso, coqueiro-amargoso.

Origem: caatinga e cerrado.

Características: palmeira presente no cerrado brasileiro, seus frutos maduros, de coloração amarelo-esverdeada, são coletados no chão, de novembro a janeiro. Mas seu principal produto é o palmito. Após quatro anos de cultivo, já se pode arrancar a gueroba para extração do palmito. Nessa época, o rendimento alcança aproximadamente meio quilo de palmito, o que corresponde a menos de 5% da planta. Portanto, deve-se buscar alternativas para o uso racional desta planta. Diferentemente do palmito comum, a guariroba, ou gueroba, apresenta textura firme. Ao cortar o palmito, o contato deste com o ar provoca escurecimento, devendo-se mergulhá-lo imediatamente na água após picá-lo. Essa água deve ser dispensada, de modo a retirar um pouco do amargo. Fazendo essa lavagem várias vezes, o amargo diminui substancialmente.

Uso culinário: alimento substancial e de paladar amargo característico, seu palmito pode ser consumido frio, em saladas e conservas; ou quente, cozido puro ou refogado, servindo de base para vários pratos, como tortas salgadas, pastéis e empadões. Além da gueroba, o famoso empadão goiano leva frango, linguiça e batata. Da polpa extraída dos frutos podem-se preparar vitaminas, sorvetes e refrescos.

Você sabia que: o termo "guariroba" origina-se do termo tupi *gwarai-rob*, que significa "indivíduo amargo". A amêndoa ainda hoje é usada para fazer doce, conhecido como doce de taia e, no passado, já foi usada para fazer óleo de cozinha. Antigamente, também se usava a polpa e a amêndoa para fazer sabão. Os óleos da polpa da gueroba possuem grande potencial para o desenvolvimento de novos produtos para a indústria de cosméticos e para a de produtos naturais.

Tabela 85 – Análise nutricional em 100 g de gueroba (polpa do coco)

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)
335	8,8	11	50

Fonte: Andrade et al. (2013).

Tabela 86 – Análise nutricional em 100 g de gueroba (palmito)

Energia (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
12	1,2	0,4	0,6	9

Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Vit C (mg)
27	41	5,5	23

Fonte: Andrade et al. (2013).

Farofa de GUEROBA

FAROFA DE GUEROBA

TIPO DE PREPARAÇÃO: GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Manteiga	16 g	1 colher de sobremesa
Alho	5 g	1 ½ dente
Cebola	75 g	½ unidade média
Gueroba	60 g	1 colher de servir
Farinha de mandioca	100 g	½ xícara de chá

Rendimento:	190 g	3 porções
Porção:	60 g	1 colher de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	72,3%
Proteínas	3,20%
Lipídeos	24,5%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 60 g (1 colher de servir)

Valor energético	159,69 kcal
Carboidratos	29,06 g
Proteínas	1,28 g
Gorduras totais	4,38 g
Gorduras saturadas	2,5 g
Gorduras trans	0,19 g
Fibra alimentar	4,06 g
Sódio	62,81 g

MODO DE PREPARO:

1. Aquecer a manteiga;
2. Dourar o alho e a cebola picados por 3 minutos;
3. Adicionar a gueroba e refogá-la;
4. Adicionar a farinha, mexer bem e cozinhar por 2 minutos.

SERRALHA

Nome científico: *Sonchus oleraceus* L.

Nome popular: chicória-brava, chicória-lisa.

Origem: Europa.

Características: folhosa de porte ereto, atingindo até 1,20 m de altura. Apresenta folhas recortadas ou denteadas e longas de cor verde e flores amarelas. Existe outra espécie, conhecida como falsa-serralha, que apresenta flores vermelhas (*Emilia sonchifolius*). A serralha é muito rústica e adaptada a todo o território nacional, sendo em geral considerada planta infestante em lavouras e quintais. A cultura apresenta melhor desenvolvimento em condições de clima ameno, mas o manejo de plantas espontâneas é mais comum do que o plantio propriamente dito. Inicia-se a colheita quando as folhas estão bem desenvolvidas e ainda tenras, preferencialmente antes do florescimento.

Uso culinário: de sabor pouco amargo, é usada na culinária, em forma de saladas, refogados, em omeletes e massas.

Você sabia que: as espécies foram introduzidas no Brasil há mais de um século e fizeram parte da cozinha colonial. Mais recentemente, a serralha vem despertando interesse na alta gastronomia, que utiliza até o seu talo cozido com açúcar.

Tabela 87 – Análise nutricional em 100 g de serralha

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
30	3	1	5	3,5	126	48

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
1,3	NA	Tr	0,11	Tr	2

Fonte: Unicamp (2006).

2.3.3 Tubérculos, raízes e cereais

MANGARITO

Nome científico: *Xanthosoma riedelianum* Schott.
Nome popular: mangarito, mangará, tayaó (guarani), malangay e tannia.
Origem: regiões tropicais das Américas do Sul e Central, do Brasil ao México.

Características: muito apreciado no passado, é pouco conhecido atualmente. Ainda é encontrado esporadicamente em feiras nas cidades do interior de Minas Gerais e Goiás. Tem aumentado a produção na região de Joinville, Santa Catarina. A planta é semelhante à taioba, porém mais baixa e compacta. Produz, em geral, um rizoma central e pequenos rizomas em grande quantidade, por vezes mais de cem. Desenvolve-se plenamente em regiões tropicais úmidas, porém é favorecido por estação seca para produção satisfatória de rizomas.

Uso culinário: as folhas do mangarito são comestíveis, mas são os rizomas que, apesar de relativamente pequenos, representam verdadeira iguaria culinária de paladar particularmente especial, sejam cozidos, fritos, salteados (*sauté*) ou em cremes. Em tempos passados, era muito apreciado no meio rural no café da manhã ou lanche da tarde, quando cozido ou assado no forno à lenha e depois recoberto de melado.

Você sabia que: o mangarito fazia parte da dieta dos índios e, claro, fez sucesso quando chegou ao prato dos colonizadores, sendo mencionado por cronistas épicos como Gabriel Soares de Sousa, autor do *Tratado descritivo do Brasil*, de 1587, e do padre jesuíta Fernão Cardim, que escreveu o *Tratado da terra e gente do Brasil*, de 1625. Hoje, no entanto, é praticamente desconhecido. Acredita-se que, apesar de ser iguaria culinária por seu paladar único, o desuso é decorrente da baixa produtividade, pequeno tamanho e aspecto visual.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Monjica de PINTADO

MANDIOCA[9]

MONJICA DE PINTADO

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Pintado cortado em cubos	400 g	1 pedaço
Alho	6 g	2 dentes
Sal	9 g	3 colheres de chá
Mandioca	445 g	3 unidades
Cebola	150 g	1 unidade média
Pimentão	90 g	½ unidade média
Tomate	185 g	1 unidade grande
Óleo	2 g	1 colher de café
Água	400 ml	1 ¾ xícara de chá
Cebolinha picada	10 g	2 colheres de sopa

Rendimento:	1.150 g	6 porções
Porção:	180 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	71,1%
Proteínas	12,30%
Lipídeos	16,6%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 180 g (2 colheres de servir)

Valor energético	370,80 kcal
Carboidratos	66,00 g
Proteínas	11,40 g
Gorduras totais	6,84 g
Gorduras saturadas	0,00
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	1,45 g
Sódio	385,20 g

MODO DE PREPARO:

1. Cortar o filé de peixe em cubos pequenos, temperar com 1 dente de alho e 1 colher de chá de sal e reservar;
2. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do pintado e picar o alho restante, a cebola, o pimentão e o tomate (retirar a semente);
3. Aquecer o óleo, refogar o alho e a cebola e acrescentar o tomate, o pimentão e a mandioca;
4. Cozinhar na água fervente até que a mandioca fique macia;
5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 15 min;
6. Salpicar a cebolinha.

[9] Ver região Nordeste.

Bolo de MANDIOCA

BOLO DE MANDIOCA

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Mandioca ralada e espremida	600 g	4 unidades
Açúcar	220 g	11 colheres de sopa
Ricota	120 g	1 xícara de chá
Ovo (gema)	44 g	2 unidades
Leite em pó desnatado	43 ml	½ xícara de chá
Coco ralado	25 g	¼ xícara de chá
Leite de vaca desnatado	110 ml	½ xícara de chá
Fermento químico	3 g	1 colher de chá
Clara de ovo em neve	210 g	6 unidades
Manteiga para untar e farinha de trigo para enfarinhar		

Rendimento:	1.000 g	20 porções
Porção:	50 g	1 fatia

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	73,1%
Proteínas	10,30%
Lipídeos	16,7%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 50 g (1 fatia)

Valor energético	130,87 kcal
Carboidratos	23,80 g
Proteínas	3,34 g
Gorduras totais	2,41 g
Gorduras saturadas	0,70 g
Gorduras trans	0
Fibra alimentar	0,65 g
Sódio	41,72 g

MODO DE PREPARO:

1. Colocar em uma vasilha a mandioca, o açúcar e a ricota ralada e misturar até ficar uniforme;
2. Acrescentar as gemas, o leite em pó desnatado, o coco ralado, o leite desnatado e o fermento em pó e misturar;
3. Juntar as claras batidas em neve e incorporar à massa;
4. Colocar em uma forma retangular média untada com manteiga e enfarinhada e assar em forno médio (180 °C) por 60 minutos.

MILHO-VERDE

Nome científico: *Zea mays*.

Nome popular: milho.

Origem: América Central.

Características: o milho é uma planta que apresenta grande capacidade de adaptação a diversos climas, sendo plantado em praticamente todas as regiões do mundo, nos hemisférios norte e sul, ao nível do mar e em regiões montanhosas, em climas úmidos e regiões secas. É rico em carboidratos, sendo assim um alimento energético. Também é fonte de óleo e fibras. No Brasil, o mesmo milho plantado para colheita de grão seco é colhido ainda verde para consumo. Além do milho-verde comum, existem variedades denominadas milho-doce, que têm sabor mais adocicado devido ao maior teor de açúcares. O milho-verde pode ser comprado na espiga, com ou sem palha. Os grãos devem estar bem desenvolvidos, porém macios e leitosos. A palha deve apresentar-se com aspecto de produto fresco e cor verde-viva. O milho-verde perde a qualidade rapidamente após a colheita. Em condição ambiente, dura no máximo um dia. Mesmo quando não se deterioram nesse período, os grãos ficam com o sabor e a textura prejudicados. Na geladeira, conserva-se no máximo por três dias.

Uso culinário: o milho-verde é muito apreciado em todas as regiões do Brasil, cozido ou assado na espiga, na forma de pamonha, curau e mingau. Mas pode ser preparado também em pratos salgados, como sopas, cremes, suflês, pães, refogado com temperos, como recheio para qualquer prato, em bolinhos, farofas e saladas. Como sobremesa, pode ser usado em bolo, sorvete, cozido com mel, pudim e creme. O milho novinho, ainda em formação, ou seja, o sabuguinho, pode ser preparado com carne, em sopas e cozidos.

Você sabia que: este produto exige refrigeração, pois, em condição ambiente, perde rapidamente o sabor adocicado, fica duro e "farinhento" e pode deteriorar-se.

Tabela 88 – Análise nutricional em 100 g de milho-verde

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
138	6,6	0,6	28,6	3,9	2	113

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	0,30	Tr	Tr	Tr

Fonte: Unicamp (2006).

Angu de MILHO-VERDE com carne

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Milho-verde	1.120 g	4 espigas
Água	100 ml	½ xícara de chá
Músculo	645 g	1 pedaço
Sal	9 g	3 colheres de chá
Alho	15 g	5 dentes
Cebola	75 g	½ unidade média

Rendimento:	625 g	4 porções
Porção:	150 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	39,4%
Proteínas	40,60%
Lipídeos	20%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 150 g (2 colheres de servir)

Valor energético	436,40 kcal
Carboidratos	43,03 g
Proteínas	44,28 g
Gorduras totais	9,69 g
Gorduras saturadas	3,80 g
Gorduras trans	0,11 g
Fibra alimentar	4,66 g
Sódio	979,61 mg

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e debulhar o milho;
2. Bater no liquidificador com a água e reservar;
3. Temperar o músculo com metade do sal, cozinhar em panela de pressão até ficar macio, desfiar e reservar;
4. Aquecer uma panela, refogar o alho e a cebola picados;
5. Adicionar o milho batido e o sal e mexer até o ponto de angu;
6. Acrescentar a carne desfiada e cozinhar por mais 2 minutos.

2.3.4 Ervas, temperos e condimentos

AÇAFRÃO-DA-TERRA

Nome científico: *Curcuma longa* L.

Nome popular: curcuma, açafrão-da-índia, açafroa ou açafrão-da-terra.

Origem: subcontinente indiano e Indonésia, Ásia.

Características: planta perene com ramificações laterais. A parte utilizada da planta são os rizomas, que externamente apresentam coloração esbranquiçada ou acinzentada e internamente amarelada ou alaranjada. Dos rizomas, estrutura de propagação, saem as folhas e as hastes florais. Produz melhor em solos de textura média a argilosos, férteis e bem drenados. A colheita é feita quando a planta perde a parte aérea. Nessa fase, os rizomas apresentam pigmentação intensa. É usado como condimento ou corante de cor amarela e brilhante, na culinária e no preparo de medicamentos.

Uso culinário: os rizomas secos são moídos, extraindo-se o pó, conhecido simplesmente por açafrão, utilizado como condimento ou corante amarelo a alaranjado. Usado para colorir laticínios, bebidas e mostarda, em cozidos, sopas, ensopados, molhos, peixes, pratos à base de feijão, receitas com ovos, maioneses, massas, frango, batatas, couve-flor e até pães. Deve ser dissolvida em um caldo quente antes de ser incorporada a uma receita. É ingrediente essencial para acentuar o sabor e dar cor a muitos pratos da culinária goiana.

Você sabia que: seu nome provém do sânscrito *cuncuma*, por meio do árabe *curcum* ou do hebraico *carcom*. O açafrão-da-terra ou cúrcuma é o ingrediente básico no tempero indiano caril ou *curry*, que, na verdade, é uma mistura de especiarias. Por outro lado, o açafrão verdadeiro é uma especiaria extraída dos estigmas das flores de *Crocus sativus*, utilizado desde a Antiguidade na culinária mediterrânica, no preparo de risotos, aves, caldos, massas e doces. Item essencial à *paella* espanhola, é tido como uma das mais caras especiarias do mundo; para se obter um quilo de açafrão seco, são processadas manualmente cerca de 150.000 flores em uma área de 2.000 m^2.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

CHEIRO-VERDE[10]

[10] Ver salsa (região Sudeste), cebolinha e coentro (região Nordeste)

EMPADÃO GOIANO

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	200 g	2 xícaras de chá
Amido de milho	100 g	1 xícara de chá
Farelo de aveia	200 g	2 xícara de chá
Maionese	70 g	3 colheres de sopa cheias
Leite desnatado	220 ml	1 xícara de chá
Sal	2 g	2 colheres de café
Recheio		
Peito de frango	400 g	2 unidades pequenas
Linguiça de frango	120 g	1 unidade média
Chuchu	430 g	1 unidade grande
Batata-inglesa	95 g	1 unidade média
Molho de tomate	70 ml	3 colheres de sopa cheias
Azeitona	10 g	3 unidades
Palmito	150 g	3 unidades
Queijo minas fresco	100 g	1 fatia grande
Sal	6 g	2 colheres de chá
Cheiro-verde	23 g	4 colheres de sopa
Pimenta-do-reino	0,78 g	1/2 colher de café

Rendimento:	1.620 g	16 porções
Porção:	100 g	1 pedaço

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	46,23%
Proteínas	22,49%
Lipídeos	31,28%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 100 g (1 pedaço)

Valor energético	218,19 kcal
Carboidratos	25,21 g
Proteínas	12,67 g
Gorduras totais	7,58 g
Gorduras saturadas	1,26 g
Gorduras trans	0,01 g
Fibra alimentar	1,98 g
Sódio	295,97 mg

MODO DE PREPARO:

Massa:

1. Misturar a farinha de trigo, o amido de milho, o farelo de aveia, a maionese, o leite e o sal até obter uma massa uniforme;

2. Dividir em duas partes iguais e abrir com auxilio de um rolo para massas, sendo uma dessas metades usada para forrar uma assadeira, e a outra para cobrir o empadão.

Recheio:

1. Cozinhar o peito de frango com água e sal em fogo alto por 30 minutos, desfiar e reservar;

2. Assar a linguiça por 25 minutos (200 °C), cortar em pequenos pedaços e reservar;

3. Ralar o chuchu, picar a batata em pequenos cubos e cozinhar em água por 15 muinutos em fogo médio;

4. Em uma panela, colocar o frango desfiado, a linguiça cortada, a batata picada, o chuchu ralado, o molho de tomate, a azeitona, o palmito e o queijo;

5. Temperar com o sal, o cheiro-verde e a pimenta-do-reino e cozinhar por mais 10 minutos em fogo médio;

6. Colocar o recheio na forma forrada, cobrir o restante da massa e levar ao forno preaquecido (200 °C) por 50 minutos.

CEBOLA

Características: é uma das plantas cultivadas de mais ampla difusão no mundo, sendo a segunda hortaliça em importância econômica. A parte utilizável da planta é um bulbo originado de folhas carnosas. É rica em vitaminas do complexo B, principalmente B1 e B2, e vitamina C. O tipo de cebola varia com o mercado e a preferência do consumidor. No Brasil, bulbos de tamanho médio, pungentes, globulares, firmes e de casca amarela e marrom escura são os preferidos. Mas há uma diversidade de tipos de cebolas, bulbos arroxeados ou brancos e de sabor suave a doce.

Uso culinário: é uma planta extremamente versátil em termos alimentares e culinários, sendo utilizada para consumo *in natura* ou processada. É usada principalmente como tempero, para realçar o sabor dos alimentos, e pode ser consumida em saladas ou no preparo de sopas, carnes, patês, biscoitos, entre outros. Também pode ser comercializada na forma de conservas e pastas.

Você sabia que: devido às suas características de boa conservação pós-colheita (permitindo transporte dos bulbos a longas distâncias), a cebola foi historicamente uma das hortaliças com maior trânsito global, estando envolvida em transações comerciais entre países de todos os continentes. Figura entre as primeiras plantas cultivadas introduzidas na América a partir da Europa, levada inicialmente por Cristóvão Colombo para o Caribe.

Tabela 89 – Análise nutricional em 100 g de cebola

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
39	1,7	0,1	8,9	2,2	14	38

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	0,04	Tr	Tr	4,7

Fonte: Unicamp (2006)

COZIDÃO

COZIDÃO

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Músculo	1.100 g	1 pedaço
Alho	9 g	3 dentes
Tomate	100 g	1 unidade pequena
Sal	5 g	$^1/_2$ colher de sopa
Mandioca	200 g	2 unidades pequenas
Cenoura	200 g	1 unidade grande
Batata-inglesa	95 g	1 unidade média
Batata-doce	200 g	1 unidade pequena
Repolho	30 g	3 folhas
Pimentão verde	25 g	¼ unidade pequena
Cebola	50 g	½ unidade pequena
Banana-da-terra	200 g	2 unidades
Cheiro-verde	5 g	1 colher de sopa

Rendimento:	1.680 g	16 porções
Porção:	100 g	1 colher de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	36,86%
Proteínas	40,57%
Lipídeos	22,57%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (1 colher de servir)

Valor energético	156,25 kcal
Carboidratos	14,40 g
Proteínas	15,85 g
Gorduras totais	3,92 g
Gorduras saturadas	1,51 g
Gorduras trans	0,10 g
Fibra alimentar	0,92 g
Sódio	208,48 g

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, dourar a carne com o alho;
2. Acrescentar o tomate picado sem casca, cobrir a carne com 2 litros de água, adicionar o sal e cozinhar até a carne ficar macia (pode ser utilizada a panela de pressão);
3. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos a mandioca, a cenoura, a batata-inglesa, a batata-doce, o repolho, o pimentão e a cebola;
4. Adicionar cada uma das hortaliças, na ordem citada, com intervalos de 10 minutos de uma para outra;
5. Juntar o sal e, se necessário, acrescentar mais água;
6. Deixar cozinhar e, por último, adicionar a banana cortada em cubos e salpicar o cheiro-verde picado.

2.4 Região Sudeste

2.4.1 Frutas

ABACATE

Nome científico: *Persea americana* Mill.
Nome popular: abacate.
Origem: América tropical.

Características: de sabor suave e gosto bom, nem doce nem amargo, o abacate é fruto macio e carnudo. Sua polpa cremosa, verde-amarelada ou amarela quase branca, assemelha-se a um creme amanteigado, sendo basicamente constituída por ácidos graxos não saturados e concentrando apenas 70% de água em sua composição, o que é pouco em comparação com a maioria das frutas existentes.

Uso culinário: por suas qualidades e extrema suavidade ao paladar, é uma das frutas mais versáteis existentes, podendo ser utilizada em incontáveis e variadas receitas. Pelo sabor de sua polpa pouco açucarada, o abacate pode ser consumido como iguaria doce ou salgada, de acordo com os hábitos e a cultura dos povos das regiões em que é cultivado.

Você sabia que: o abacate se espalhou até a América do Sul e pode ser encontrado em todas as regiões do globo que possuam solos férteis e onde haja calor que seja suficiente. Produtores e exportadores de abacate distribuem-se entre os vários países da África e das Américas do Sul e Central, além de Israel, Espanha e Estados Unidos, na região da Califórnia.

Segundo Pio Corrêa, o abacate foi introduzido no Brasil como espécie cultivável apenas no início do século XIX e, atualmente, encontra-se à venda nas feiras livres e supermercados ao longo de quase todo o ano.

As plantações do interior dos estados de São Paulo e Minas Gerais são responsáveis por quase dois terços do total da produção nacional.

Tabela 90 – Análise nutricional em 100 g de abacate

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
96	1,2	8,4	6	6,3	8	22

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	Tr	0,04	Tr	8,7

Fonte: Unicamp (2006).

Vitamina
de
ABACATE

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Leite desnatado	200 ml	3/4 xícara de chá
Abacate	30 g	1 colher de sopa cheia
Açúcar	10 g	1/2 colher de sopa
Suco de limão	5 ml	1 colher de chá

Rendimento:	245 g	1 porção
Porção:	245 g	1 copo duplo

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	53,18%
Proteínas	18,62%
Lipídeos	28,19%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 180 g (2 colheres de servir)

Valor energético	165,00 kcal
Carboidratos	22,00 g
Proteínas	7,70 g
Gorduras totais	5,20 g
Gorduras saturadas	1,10 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,64 g
Sódio	1,03 mg

MODO DE PREPARO:

1. Bater o leite com o abacate, o limão e o açúcar no liquidificador;
2. Servir.

BREJAÚVA

Nome científico: *Astrocaryum aculeatissimum* G. Mey.
Nome popular: coco-brejáuva, airi, brejaúba.
Origem: espécie endêmica da mata atlântica.

Características: fruto que provém de palmeira que cresce em touceiras, atingindo até 10 m de altura. Possui folhas longas de 2 m a 3 m, de coloração verde-escura na face superior e verde-clara na face inferior. Os frutos dessas palmeiras, ou melhor, suas amêndoas, destacam-se como parte da alimentação das populações de algumas regiões do Sudeste do Brasil.

Uso culinário: os frutos são muito apreciados pelas populações amazônicas para o fabrico de "vinho de açaí", que é um complemento básico na alimentação consumida por algumas populações ou comunidades. A cabeça — ou "palmito" - é também muito apreciada, porém utilizada principalmente pela indústria de conservas.

Você sabia que: até hoje, é possível encontrar cachos do coco-brejaúva à venda nas feiras públicas de cidades do estado de São Paulo, tais como Guaratinguetá, Taubaté, Pindamonhangaba, Cunha, entre outras.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

CAQUI

Nome científico: *Diospyrus kaki* L.
Nome popular: caqui.
Origem: Ásia (China).

Características: fruta temperada típica do outono. O fruto é uma baga que traz consigo, na base, um cálice persistente e bastante desenvolvido. A cor da casca varia de amarelo a vermelho. A polpa é, geralmente, amarelada, mas pode variar, em certos casos, em função da presença ou não de sementes. O fruto verde é rico em tanino – o maduro não apresenta acidez e é rico em amido, açúcares, sais minerais e vitaminas A e C. As variedades de caqui são enquadradas em três tipos, de acordo com a presença de tanino em seus frutos: sibugaki (taninoso), amagaki (doce ou não taninoso) e variável.

Uso culinário: o caqui, além do consumo natural, pode ser usado tanto para preparo de passa, como para a elaboração de vinagre. A produção de caqui no Brasil se destina, na sua quase totalidade, ao consumo da fruta fresca. A passa de caqui é um produto altamente nutritivo, de sabor bastante agradável, cujo consumo, em nosso país, se restringe aos membros da colônia japonesa, talvez devido ao fato de ser produzida em pequenas quantidades.

Você sabia que: todos os caquis dos tipos taninoso e variável, quando sem sementes, apresentam polpa taninosa, mesmo quando maduros. Em razão disso, depois de colhidos, precisam sofrer o processo de destanização, para que seja eliminada a adstringência, bastante desagradável ao paladar. Nesse processo, são usadas estufas ou câmaras de maturação.

Tabela 91 – Análise nutricional em 100 g de caqui chocolate

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
71	0,4	0,1	19,3	6,5	18	18

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,1	NA	Tr	Tr	Tr	29,6

Fonte: Unicamp (2006).

Geleia de CAQUI

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Caqui maduro	460 g	4 unidades
Açúcar	80 g	4 colheres de sopa
Limão	45 ml	1/2 unidade

Rendimento:	315 g	21 porções
Porção:	15 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	95,50%
Proteínas	2,18%
Lipídeos	2,32%

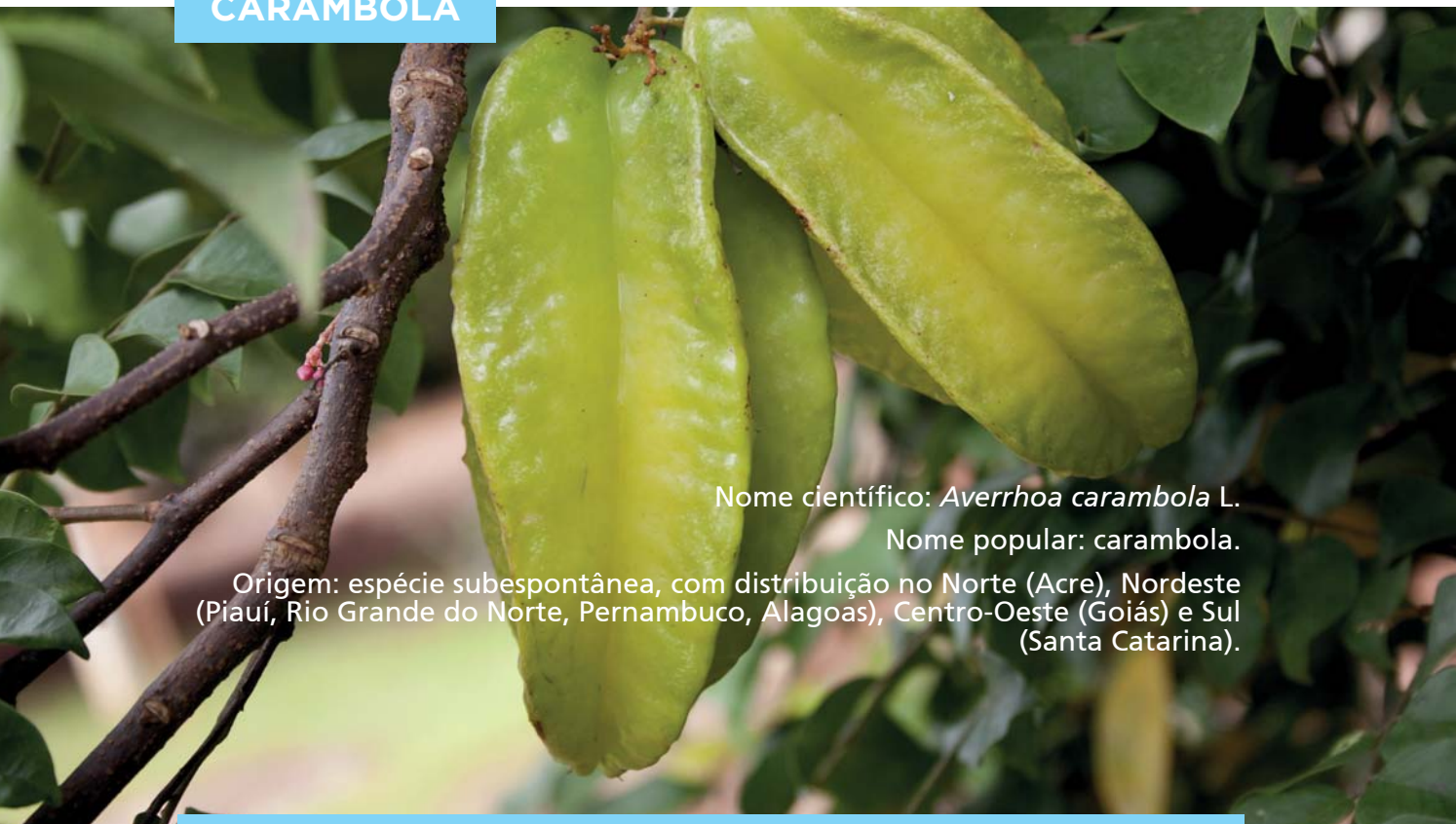
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 15 g (1 colher de sopa)

Valor energético	35,03 kcal
Carboidratos	8,36 g
Proteínas	0,19 g
Gorduras totais	0,09 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,42 g
Sódio	0,81 mg

MODO DE PREPARO:

1. Limpar os caquis, retirando a casca com ajuda de uma colher;
2. Bater os caquis em um mixer ou no liquidificador até obter um creme uniforme;
3. Em uma panela, colocar o caqui, o açúcar e o suco do limão;
4. Cozinhar em fogo baixo por 30 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar;
5. Retirar do fogo e levar à geladeira para resfriar.

CARAMBOLA

Nome científico: *Averrhoa carambola* L.

Nome popular: carambola.

Origem: espécie subespontânea, com distribuição no Norte (Acre), Nordeste (Piauí, Rio Grande do Norte, Pernambuco, Alagoas), Centro-Oeste (Goiás) e Sul (Santa Catarina).

Características: a carambola foi introduzida em 1817, no Nordeste, mais precisamente em Pernambuco, de onde se expandiu para praticamente toda a região brasileira. Fruta rica em sais minerais, vitaminas A, C e do complexo B, é, ainda, fonte natural de ácido oxálico.

O fruto, quando cortado no sentido transversal, adquire a forma de uma perfeita estrela de cinco pontas, característica que lhe concedeu o nome mundial de *star fruit*. Apresenta coloração amarelo-viva, com polpa aquosa e de sabor doce e ácido, envolvendo a semente de coloração branca. Frutifica de novembro a março.

Uso culinário: pode ser consumida *in natura*. A polpa pode ser utilizada na preparação de sucos, sorvetes, vinhos, licores ou doces.

Você sabia que: a árvore da carambola mede de 8 m a 10 m de altura, possui tronco tortuoso, com ramos flexíveis e folhas formando uma copa densa. Suas flores, pequenas, brancas e purpúreas, frequentemente estão presas aos ramos.

Tabela 92 – Análise nutricional em 100 g de carambola

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
46	0,9	0,2	11,5	2	5	11

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	0,12	Tr	Tr	60,9

Fonte: Unicamp (2006).

Bolo
de
CARAMBOLA

BOLO DE CARAMBOLA

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Calda		
Carambola	456 g	8 unidades médias
Água	100 ml	1/2 xícara de chá
Açúcar	120 g	3/4 xícara de chá
Massa		
Carambola	338 g	5 unidades
Água	100 ml	1/2 xícara de chá
Ovos	220 g	4 unidades
Açúcar	200 g	1 xícara de chá
Farinha de trigo	250 g	2 1/2 xícaras de chá
Fermento químico	5 g	1 colher de chá
Manteiga sem sal e farinha de trigo		O suficiente para untar e enfarinhar a forma

Rendimento:	1.100 g	14 porções
Porção:	80 g	1 fatia

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	84,67%
Proteínas	8,20%
Lipídeos	7,13%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 80 g (1 fatia)

Valor energético	195,70 kcal
Carboidratos	41,42 g
Proteínas	0,04 g
Gorduras totais	0,01 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,01 g
Sódio	0,64 g

MODO DE PREPARO:

Calda:

1. Lavar as carambolas, limpar e cortar transversalmente para formar estrelas;
2. Levar ao fogo médio com a água e o açúcar por 20 minutos. Reservar.

Massa:

1. Em um liquidificador, bater as carambolas, a água, as gemas, o açúcar e a farinha de trigo até obter uma massa uniforme;
2. Colocar o fermento e bater mais um pouco;
3. À parte, bater as claras em neve;
4. Misturar delicadamente as claras em neve;
5. Colocar a calda em uma forma retangular untada e despejar a massa;
6. Levar ao forno preaquecido (180 °C) por 40 minutos;
7. Desenformar já frio.

GOIABA

Nome científico: *Psidium guajava* L.
Nome popular: goiaba.
Origem: América tropical.

Características: a fruta tem forma arrendondada ou ovoide, medindo de 5 cm a 10 cm. Externamente, quando madura, é amarela-esverdeada e muito aromática. Internamente, a polpa é abundante, podendo ser róseo-avermelhada ou branca, dependendo da variedade. As sementes são pequenas e numerosas. É excelente fonte de vitamina C.

Uso culinário: pode ser consumida *in natura* ou utilizada na preparação de sucos, sorvetes e doces em geral.

Você sabia que: a árvore, de 3 m a 10 m de altura, possui caule tortuoso, com casca escamosa e flores brancas esverdeadas. A goiabeira é uma das árvores mais familiares do Brasil, sendo encontrada em qualquer região, devido à facilidade com que suas sementes são dispersas por pássaros e pequenos animais. Planta rústica, podendo ser cultivada até mesmo em regiões subtropicais.

Tabela 93 – Análise nutricional em 100 g de goiaba-branca

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
52	0,9	0,5	12,4	6,3	5	16

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	Tr	Tr	Tr	99,2

Fonte: Unicamp (2006).

Tabela 94 – Análise nutricional em 100 g de goiaba-vermelha

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
54	1,1	0,4	13	6,2	4	15

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	38	Tr	Tr	Tr	80,6

Fonte: Unicamp (2006).

Pão de queijo com GOIABADA

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Óleo	10 ml	1 colher de sopa
Iogurte natural	100 ml	1/2 pote
Ovo	55 g	1 unidade
Cenoura ralada	20 g	2 colheres de sopa
Queijo meia-cura ralado	250 g	2 xícaras
Polvilho doce	250 g	2 xícaras
Goiabada	120 g	1/4 pote redondo

Rendimento:	600 g	12 porções
Porção:	50 g	2 unidades

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

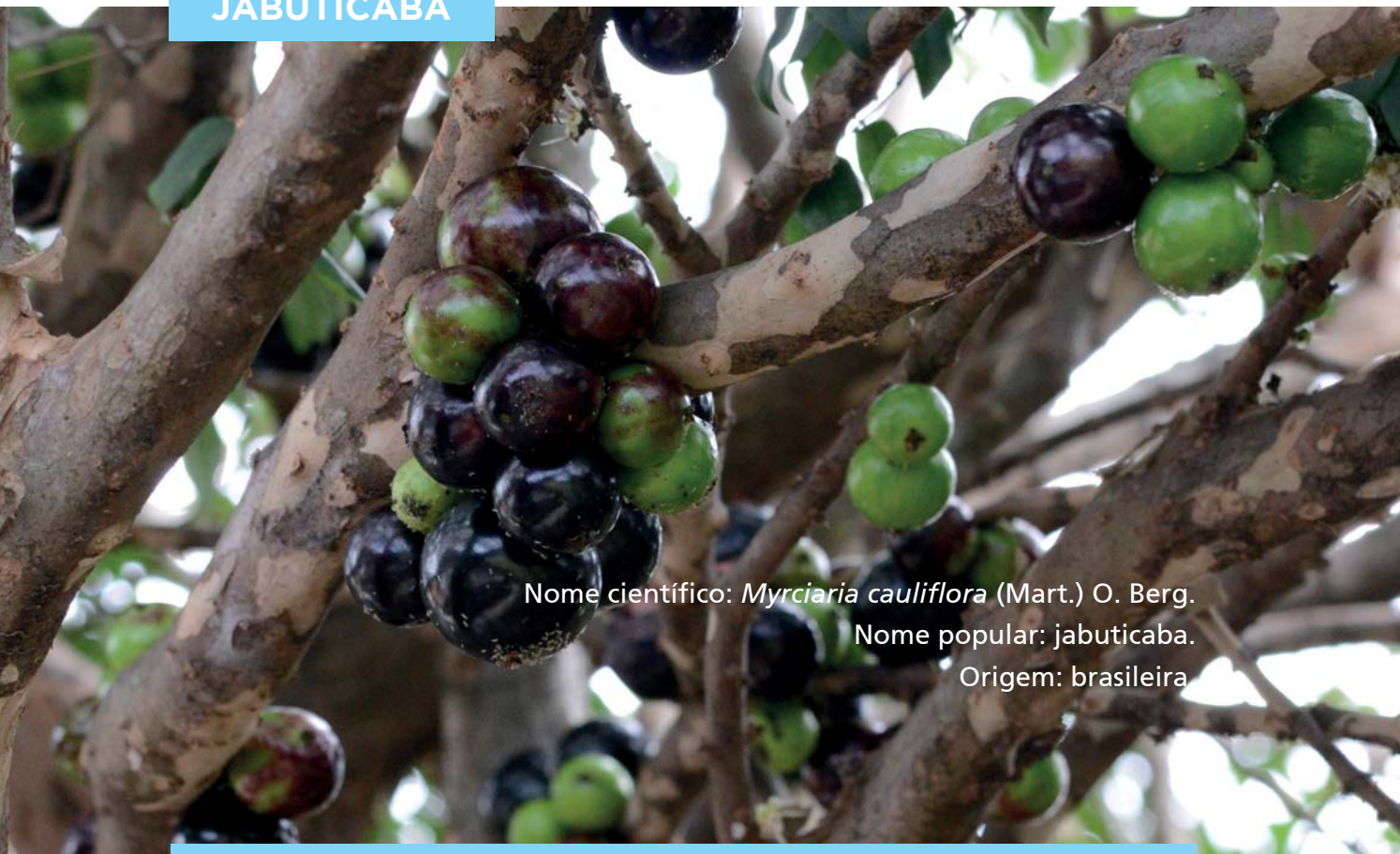
Carboidratos	51,39%
Proteínas	13,36%
Lipídeos	35,25%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 50 g (2 unidades)

Valor energético	199,31 kcal
Carboidratos	25,61 g
Proteínas	6,66 g
Gorduras totais	7,81 g
Gorduras saturadas	4,29 g
Gorduras trans	0,30 g
Fibra alimentar	0,14 g
Sódio	93,12 mg

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bater o óleo, o iogurte, o ovo e a cenoura até obter uma mistura bem uniforme;
2. Despejar em uma tigela e colocar o queijo ralado;
3. Acrescentar o polvilho aos poucos e amassar com as mãos para misturar bem;
4. Deixar descansar por 10 minutos;
5. Cortar a goiabada em quadrados pequenos e reservar;
6. Fazer bolinhas com a massa, abrir um buraco ao meio, colocar um pedaço da goiabada e fechar bem;
7. Levar ao forno preaquecido (200 °C) por 20 minutos ou até dourar.

JABUTICABA

Características: é uma fruta silvestre de cor roxa-escura ou negra. Apresenta polpa branca e suculenta. Há três tipos diferentes: jabuticaba-gaúcha (jabuticaba-tuba ou jabuticaba-açu), que é grande, de casca fina, roxa-escura; jabuticaba-de-cabinho, reconhecida pelos seus cabinhos compridos; e jabuticaba-sabará ou miúda, que é pequena e de casca grossa. É bastante conhecida nas regiões Centro-Oeste e Sudeste.

Uso culinário: pode ser consumida ao natural, mas também na forma de doces, geleias, licor ou vinho. Deve ser imediatamente consumida, pois tem alto poder de fermentação. O fruto deve estar com consistência firme, brilhante e sem rachaduras.

Você sabia que: a jabuticabeira é uma árvore de até 15 m de altura, com tronco reto, cilíndrico, de casca lisa e acinzentada; e os frutos são produzidos no tronco.

Tabela 95 – Análise nutricional em 100 g de jabuticaba

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
58	0,6	0,1	15,3	2,3	8	15

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,1	NA	0,06	Tr	Tr	16,2

Fonte: Unicamp (2006).

Molho de JABUTICABA

MOLHO DE JABUTICABA

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Jabuticaba	180 g	1 xícara
Água	170 ml	3/4 xícara de chá
Iogurte desnatado	100 ml	1/2 pote
Mel	10 g	1 colher de sopa
Sal	2 g	2 colheres de café

Rendimento:	185 g	12 porções
Porção:	15 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	87,31%
Proteínas	10,40%
Lipídeos	2,29%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 15 g (1 colher de sopa)

Valor energético	15,71 kcal
Carboidratos	3,43 g
Proteínas	0,41 g
Gorduras totais	0,04 g
Gorduras saturadas	0,02 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,35 g
Sódio	69,60 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar as jabuticabas e a água em uma panela e cozinhar em fogo alto por 15 minutos;
2. Peneirar a jabuticaba para retirar os caroços e aproveitar as cascas;
3. Bater no liquidificador a calda com as cascas, o iogurte, o mel e o sal por 1 minuto.

JACA

Nome científico: *Artocarpus heterophyllus* Lam.
Nome popular: jaca.
Origem: Ásia.

Características: os frutos da jaca são ovalados ou arredondados, de casca amarelada quando maduros e possuem superfície áspera com pequenas saliências.

O interior da jaca é formado por vários gomos, sendo que cada um contém um grande caroço recoberto por uma polpa cremosa, viscosa e muito aromática. O número de frutos produzidos por planta é em média de 45 e a produtividade é de 475 kg/planta. As sementes são numerosas, chegando a 500 unidades por fruto. As variedades mais cultivadas são jaca-dura, jaca-mole e jaca-manteiga.

Uso culinário: a polpa, consumida *in natura*, possui boa quantidade de proteínas e vitamina A; se processada, compõe doces, compotas, polpas congeladas, refrescos, sucos e bebidas (licor). As sementes são ricas em amido, podem ser consumidas assadas e, quando moídas, produzem farinha utilizada no preparo de biscoitos e doces.

Você sabia que: a jaqueira é uma árvore de porte ereto, elevada (atinge de 20 m a 25 m), de copa densa e irregular. A floração ocorre principalmente na época chuvosa, de janeiro a março, com vários picos ao longo do ano. Produz frutos enormes, que pesam em média 9 kg, mas podem chegar a 15 kg, brotando principalmente no tronco e galhos mais baixos.

Tabela 96 – Análise nutricional em 100 g de jaca

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
88	1,4	0,3	22,5	2,4	11	14

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	0,10	0,04	Tr	14,8

Fonte: Unicamp (2006).

Doce de JACA

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Jaca	600 g	1/2 jaca
Açúcar	100 g	1/2 xícara de chá
Água	60 ml	1/4 xícara de chá
Suco de limão	6 ml	1 colher de chá cheia
Cravo	1 g	3 unidades

Rendimento:	517 g	6 porções
Porção:	85 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	94,97%
Proteínas	3,18%
Lipídeos	1,85%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 85 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	150,20 kcal
Carboidratos	35,67 g
Proteínas	1,20 g
Gorduras totais	0,32 g
Gorduras saturadas	0,08 g
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	2,00 g
Sódio	4,83 mg

MODO DE PREPARO:

1. Retirar os caroços da jaca e reservar;
2. Derreter o açúcar em uma panela e, quando este estiver derretido, acrescentar a água e esperar ficar uma calda uniforme;
3. Acrescentar a jaca;
4. Colocar o limão e o cravo;
5. Cozinhar por 15 minutos, mexendo de vez em quando.

JAMBOLÃO

Nome científico: *Syzygium cumini*.
Nome popular: jamelão, jalão, azeitona-do-nordeste, cereja, ameixa-roxa, jambuí, guapê.
Origem: China, Antilhas e Indonésia.

Características: a frutificação do jambolão ocorre de janeiro a maio e os frutos são do tipo baga, assemelhando-se bastante à azeitona. Sua coloração, inicialmente branca, torna-se vermelha e posteriormente preta, quando os frutos estão maduros. O jambolão ainda possui uma semente única e grande, quando comparada com o tamanho dele, envolta por uma polpa carnosa. Apesar de pouco adstringente, tem sabor agradável ao paladar. O principal mineral encontrado nessa fruta é o fósforo e a vitamina em maior abundância é a vitamina C.

Uso culinário: o fruto é geralmente consumido *in natura*, mas pode ser processado na forma de compotas, licores, vinhos, vinagre, geleias, geleiadas, tortas e doces.

Você sabia que: o jambolão é uma árvore que pode chegar a até 10 metros de altura, com copa ampla e muito ramificada.

Tabela 97 – Análise nutricional em 100 g de jambolão

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
41	0,5	0,1	10,6	1,8	3	4

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0	NA	0,17	Tr	Tr	27,1

Fonte: Unicamp (2006).

LARANJA

Nome científico: *Citrus sinensis* L. Osbeck

Nomes populares: laranja

Origem: regiões tropicais do continente asiático, mais precisamente na China.

Características: registros apontam que a laranja é originária do sul asiático, provavelmente da China, tendo surgido por volta de 4.000 anos atrás. O comércio entre as nações e as guerras ajudaram a expandir o cultivo dos cítrus, de modo que, na Idade Média, a laranja foi levada pelos árabes para a Europa. Nos anos de 1500, na expedição de Cristóvão Colombo, mudas de frutas cítricas foram trazidas para o continente americano. Introduzida no Brasil logo no início da colonização, a laranja encontrou no país melhores condições para vegetar e produzir do que nas próprias regiões de origem, expandindo-se por todo o território nacional.

O grupo das laranjas representa aproximadamente 80% da produção total de frutos cítricos. Entre as laranjas as mais cultivadas são a pêra, valência, seleta, natal, baía e baianinha, bem como as laranjas sem acidez lima, piralima e outas. Os frutos cítricos não amadurecem após a colheita, e nem melhoram a sua qualidade, por isso, devem ser colhidos no ponto de colheita próprio para o consumo.

Qualquer variedade da fruta contém quantidades apreciáveis de cálcio, potássio, fósforo e sódio, além de vitaminas do complexo B e as vitaminas A e C. A principal característica da fruta é a grande quantidade de vitamina C - para um adulto, duas laranjas por dia suprem as necessidades diárias do nutriente.

Uso culinário: o fruto é consumido *in natura*, porém 50% a 55% das laranjas são industrializadas para a produção de sucos. Seu consumo interno é crescente e garantido pelo preparo de suco nas residências, em padarias e restaurantes, além do mercado de suco concentrado, que é produzido em fábricas que atuam regionalmente. Algumas espécies são utilizadas na produção de ácido cítrico e na produção de matéria-prima para a indústria farmacêutica. Com a casca pode-se fazer doces em compotas e doces desidratados e, bem como licores.

Você sabia que: a variedade de cítrus mais importante da citricultura brasileira tem sua origem incerta, para não dizer desconhecida. Sabe-se apenas que a laranja pêra era cultivada na Baixada Fluminense, no Rio de Janeiro, de onde foi trazida, no início do século XX, para Limeira (SP), difundindo-se daí por todo o Estado e pelo Brasil, com os nomes de pera rio, pera coroa ou, simplesmente, pera. Interessante registrar que a laranja pera é cultivada em escala comercial somente no Brasil, e o Uruguai é o único país que mantém pequenos pomares dessa variedade, certamente por efeito da vizinhança com o Brasil.

A flor de laranjeira é utilizada na fabricação de perfumes, e da casca se extrai um óleo que constitui matéria-prima de grande valor na indústria de aromatizantes, podendo ser utilizado para reforçar o aroma de laranja em sucos.

Tabela 98 – Análise nutricional em 100 g de laranja pera

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
37	1	0,1	8,9	0,8	22	23

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,1	NA	0,07	0,02	Tr	54

Fonte: Unicamp (2006).

MANGA

Nome científico: *Mangifera indica* L.
Nome popular: manga.
Origem: Sudeste Asiático.

Características: a manga está entre as frutas tropicais de maior expressão nos mercados brasileiros e internacionais. É uma fruta polposa, de sabor e aroma muito agradáveis, além de ser grande fonte de carotenoides e carboidratos. Existe uma grande diversidade de tipos de frutos, com sabores e cores diferenciadas.

Uso culinário: é consumida preferencialmente *in natura*, mas também é processada pela indústria em sucos, compotas, geleias, sorvetes e *chutney*.

Você sabia que: dada a sua importância econômica, promovida pelo seu excelente sabor e boas condições nutritivas, a manga é a sétima cultura mais plantada no mundo e a terceira mais cultivada nas regiões tropicais, em aproximadamente 94 países. Com a atual situação da mangicultura nacional, o Brasil ocupa a sétima posição na classificação mundial de produtores de manga e a nona posição como exportador.

Tabela 99 – Análise nutricional em 100 g de manga haden

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
64	0,4	0,3	16,7	1,6	12	9

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,1	NA	0,02	0,06	Tr	17,4

Fonte: Unicamp (2006).

Molho de MANGA

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Alho	6 g	2 dentes
Azeite	10 ml	1 colher de sopa
Manga	550 g	1 unidade grande
Hortelã	5 g	1 colher de sobremesa
Sal	4 g	1 colher de chá cheia
Pimenta-do-reino	0,5 g	1/2 colher de café
Água	100 ml	1/2 xícara de chá

Rendimento:	530 g	18 porções
Porção:	30 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	77,04%
Proteínas	2,99%
Lipídeos	19,96%

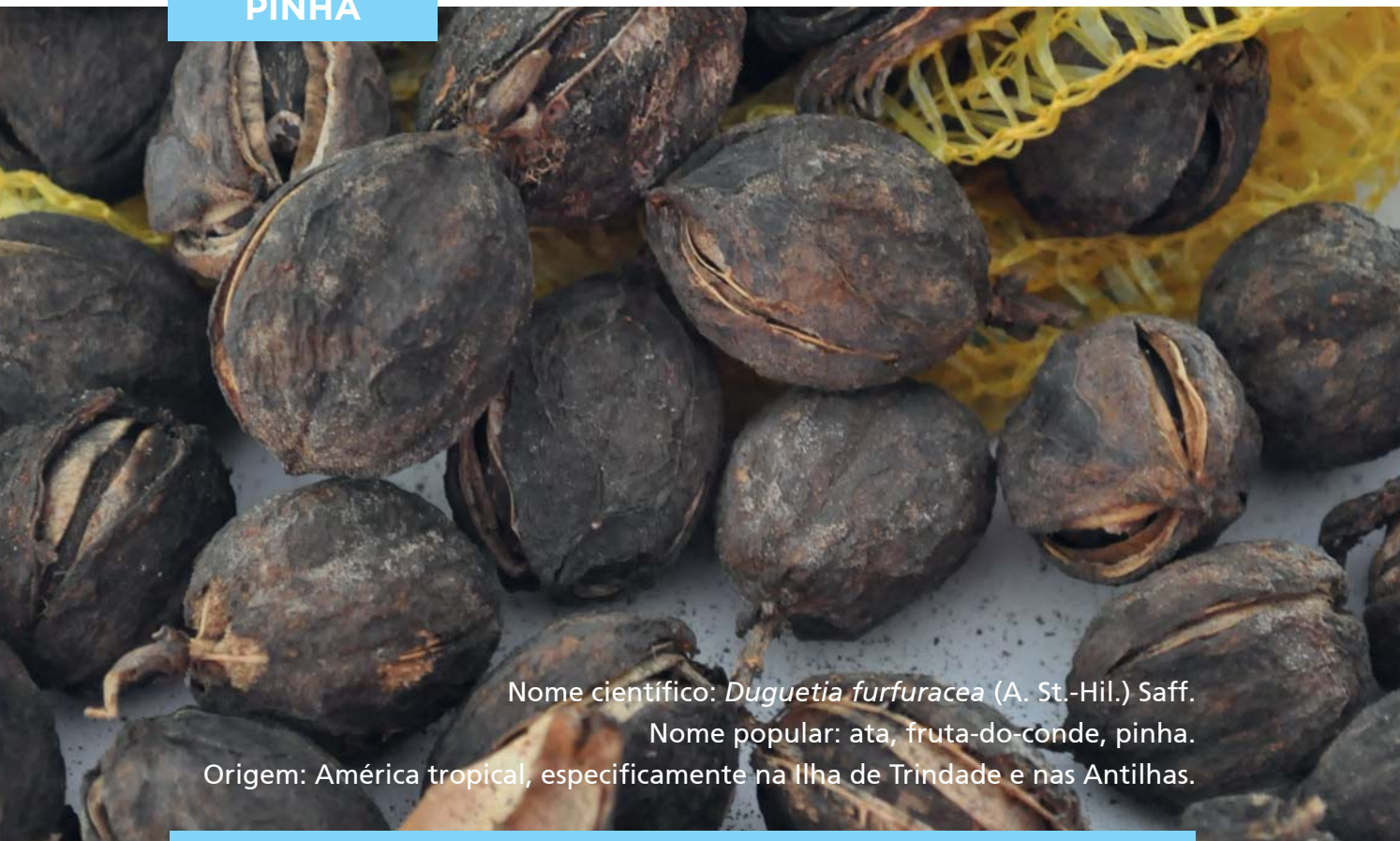
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 30 g (1 colher de sopa)

Valor energético	29,78 kcal
Carboidratos	5,74 g
Proteínas	1,22 g
Gorduras totais	0,66 g
Gorduras saturadas	0,11 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,56 g
Sódio	86,52 mg

MODO DE PREPARO:

1. Descascar a cebola e o alho, picar em cubos pequenos e reservar;
2. Em uma panela, aquecer o azeite, adicionar a cebola e refogar;
3. Acrescentar o alho e refogar;
4. Colocar o alho e a cebola refogados no liquidificador com a manga lavada e descascada e o restante dos ingredientes;
5. Liquidificar até obter um creme;
6. Servir gelado com saladas.

PINHA

Nome científico: *Duguetia furfuracea* (A. St.-Hil.) Saff.
Nome popular: ata, fruta-do-conde, pinha.
Origem: América tropical, especificamente na Ilha de Trindade e nas Antilhas.

Características: a pinha pertence à família das anonáceas. Apresenta fruto de sabor muito agradável e rico em vitaminas e minerais. A polpa branca envolve os caroços negros existentes em grandes quantidades.

Uso culinário: de sabor doce, o consumo é bastante apreciado *in natura*. Depois de maduro, torna-se rapidamente perecível.

Você sabia que: a produção da pinha ocorre principalmente nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais e Distrito Federal. É uma planta de porte baixo, apresenta folhas lanceoladas, de coloração verde-brilhante na parte superior e verde-azulada na inferior. As flores apresentam três pétalas e três sépalas. As folhas, as raízes e, principalmente, as sementes da pinha apresentam propriedades inseticidas.

Tabela 100 – Análise nutricional em 100 g de pinha

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
88	1,5	0,3	22,4	3,4	21	34

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	0,12	0,04	Tr	35,9

Fonte: Unicamp (2006).

Doce de PINHA COM MANDIOCA

DOCE DE PINHA COM MANDIOCA

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Mandioca	350 g	1 unidade grande
Água	1.000 ml	4 xícaras de chá
Canela em pau	3 g	1 unidade
Pinha (polpa)	200 g	
Açúcar	50 g	2 colheres de sopa cheias
Leite	30 ml	3 colheres de sopa

Rendimento:	450 g	8 porções
Porção:	55 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	94,58%
Proteínas	3,15%
Lipídeos	2,27%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 55 g (1 colher de sopa)

Valor energético	104,62 kcal
Carboidratos	24,75 g
Proteínas	0,82 g
Gorduras totais	0,26 g
Gorduras saturadas	0 g
Gorduras trans	0 g
Fibra alimentar	1,21 g
Sódio	2,25 mg

MODO DE PREPARO:

1. Descascar a mandioca e cozinhar com a água e a canela até amolecer. Reservar;
2. Levar ao fogo a polpa de pinha com o açúcar e ferver até reduzir à metade;
3. Fazer um purê bem liso com a mandioca e acrescentar o doce de pinha;
4. Levar ao fogo, acrescentar o leite e deixar ferver;
5. Servir gelado.

SAPUCAIA

Nome científico: *Lecythis pisonis* Cambess
Nome popular: castanha-sapucaia, cumbuca-de-macaco.
Origem: Brasil – floresta pluvial atlântica.

Características: a sapucaia é árvore característica da floresta pluvial atlântica, ocorrendo desde o Ceará até o Rio de Janeiro, particularmente frequente no sul da Bahia e no norte do Espírito Santo.

Pode ser também encontrada, em estado nativo, na região amazônica. Em alguns casos, na alta floresta, a árvore alcança mais de 30 metros de altura. Suas folhas são caracteristicamente róseas quando jovens e verdes posteriormente. Apresenta flores grandes de coloração lilás-arroxeada. O fruto é arredondado, com casca rígida e espessa, de coloração castanha. Quando maduros, abrem-se na porção inferior, por meio de uma característica “tampa”, liberando as sementes (castanhas) comestíveis e saborosas. Frutifica nos meses de agosto a setembro e o seu cultivo é feito por meio de propagação de sementes. Pelo nome de “sapucaia” é conhecido, no Brasil, um grande número de árvores que pertencem à família botânica das lecitidáceas, a mesma à qual pertence a castanheira-do-brasil ou castanheira-do-pará.

Uso culinário: as amêndoas aromáticas e oleaginosas da sapucaia podem ser consumidas cruas, cozidas ou assadas, constituindo excelente alimento. Podem substituir, em igualdade de condições, as nozes, amêndoas ou castanhas comuns europeias, prestando-se como ingrediente para doces, confeitos e pratos salgados.

Você sabia que: as sapucaias e seus frutos, nativos da terra, já eram bastante conhecidos e aproveitados pelas populações que habitavam o Brasil na época da chegada dos primeiros europeus, no século XVI. Estes, por sua vez, sentiram-se atraídos pelas qualidades da planta, tendo fornecido interessantes descrições e detalhamentos de sua conformação.

Tabela 101 – Análise nutricional em 100 g de sapucaia

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)
695	18,5	64	11,1	7

Fonte: Carvalho et al. (2008).

Bolo
de
SAPOTI

SAPOTI[11]

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Sapoti	400 g	2 unidades médias
Ovo	110 g	2 unidades
Óleo	40 ml	4 colheres de sopa
Açúcar	170 g	3/4 xícara de chá
Farinha de trigo	200 g	2 xícaras de chá
Fermento químico	7 g	1 colher de chá cheia
Água	14 ml	1 colher de sopa
Manteiga sem sal e farinha de trigo		O suficiente para untar e enfarinhar a forma

Rendimento:	760 g	11 porções
Porção:	70 g	1 fatia grossa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	65,85%
Proteínas	6,26%
Lipídeos	27,88%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 70 g (1 fatia grossa)

Valor energético	197,72 kcal
Carboidratos	32,54 g
Proteínas	3,09 g
Gorduras totais	6,09 g
Gorduras saturadas	1,00 g
Gorduras trans	0,02 g
Fibra alimentar	3,82 g
Sódio	12,18 g

MODO DE PREPARO:

1. Retirar a casca e a semente do sapoti e cortá-lo em pequenos pedaços;
2. Bater o sapoti no liquidificador, juntamente com as gemas e o óleo, até obter um creme;
3. Despejar o creme em uma vasilha e misturar o açúcar;
4. Peneirar a farinha de trigo e misturá-la ao creme de sapoti, aos poucos;
5. Misturar o fermento e a água e acrescentá-lo à massa;
6. Misturar as claras em neve e mexer suavemente;
7. Colocar a massa do bolo em uma forma com furo central untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo;
8. Levar ao forno preaquecido (200 °C) por aproximadamente 50 minutos.

[11] Ver região Nordeste.

2.4.2 Hortaliças

ABOBRINHA

Nome científico: *Cucurbita pepo* L

Nome popular: abobrinha, abóbora-de-moita, abobrinha italiana e abobrinha verde.

Origem: Américas.

Características: a abobrinha italiana (ou caserta) pertence à espécie *Cucurbita pepo*, da família das cucurbitáceas, assim como a melancia, o melão, o pepino, a moranga e o chuchu. As abobrinhas desenvolvem-se bem em clima quente, sendo que o calor excessivo pode queimar os frutos. Apresenta planta de crescimento determinado e compacto, com internódios curtos, sendo a mais cultivada no Brasil para se obter a abobrinha verde. Seus frutos são de coloração verde-clara, com estrias longitudinais mais escuras, compridos e cilíndricos, estreitando-se próximo ao pedúnculo. Os frutos são colhidos imaturos, com cerca de 20 cm de comprimento. Eles são de fácil digestão, ricos em niacina e fonte de vitaminas do complexo B.

Uso culinário: a abobrinha pode ser consumida refogada, cozida, assada, em saladas frias, como suflê, recheada ou como ingrediente em pastas, tortas, bolos, pizza, entre outros. Seu cozimento é rápido e não é necessário acrescentar muita água, pois a água da abobrinha é suficiente para cozinhá-la.

Você sabia que: a colheita deve ser feita pelo corte do pedúnculo com uma faca, deixando de 2 a 5 cm de pedúnculo para evitar a podridão que acontece quando há total remoção dele.

Tabela 102 – Análise nutricional em 100 g de abobrinha

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
19	1,1	0,1	4,3	1,4	15	32

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	Tr	0,06	Tr	6,9

Fonte: Unicamp (2006).

Arroz de FORNO

ARROZ DE FORNO

TIPO DE PREPARAÇÃO: ACOMPANHAMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Alho	15 g	5 dentes
Óleo	2 ml	1 colher de café
Arroz	200 g	1 e 1/4 xícara de chá
Água	600 ml	2 e 1/2 xícaras de chá
Pimenta-do-reino	0,5 g	1/2 colher de café
Sal	8 g	1 colher de sobremesa
Cenoura	120 g	1 unidade pequena
Abobrinha	300 g	1 unidade grande
Milho-verde cozido	80 g	4 colheres de sopa
Cheiro-verde	40 g	8 colheres de sopa
Tomate sem pele	150 g	1 unidade média
Frango cozido e desfiado	120 g	1 xícara de chá
Queijo muçarela	50 g	2 colheres de sopa cheias
Ovo	55 g	1 unidade

Rendimento:	1.345 g	11 porções
Porção:	120 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	61,36%
Proteínas	22,64%
Lipídeos	15,99%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 120 g (2 colheres de servir)

Valor energético	143,55 kcal
Carboidratos	8,13 g
Proteínas	22,02 g
Gorduras totais	2,55 g
Gorduras saturadas	1,01 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,59 g
Sódio	465,54 g

MODO DE PREPARO:

1. Descascar e picar a cebola e o alho em cubos pequenos e reservar;
2. Aquecer uma panela e adicionar o óleo;
3. Acrescentar a cebola e refogar até ficar transparente;
4. Juntar o alho e o arroz, refogar por 2 minutos e acrescentar a água, a pimenta-do-reino e o sal;
5. Cozinhar até a água secar e o arroz ficar macio (caso seja necessário, acrescentar mais água);
6. Em um refratário, misturar o arroz cozido com a cenoura e a abobrinha raladas em ralador grosso, o milho, o cheiro-verde, o tomate cortado em cubos e o frango desfiado;
7. Salpicar a muçarela ralada sobre o arroz e enfeitar com o ovo cozido;
8. Levar ao forno preaquecido (200 °C) por 10 minutos.

AGRIÃO

Nome científico: Nasturtium officinale sp.

Nome popular: agrião, agrião-d'água.

Origem: Sudeste da Ásia, sendo utilizada há vários séculos na Europa.

Características: é planta semiperene, podendo ser plantada em áreas alagadas ou secas, desde que com irrigação abundante. É uma hortaliça folhosa, rica em vitamina C e em sais minerais como o ferro. Seus talos são ricos em iodo. A colheita pode ser feita quando as folhas já têm bom tamanho, podendo ser repetida por quatro vezes ou mais. O primeiro corte se dá por volta de 60 dias após o plantio. Desenvolve-se melhor sob temperaturas amenas (entre 15 °C e 25 °C), sendo plantado geralmente nos períodos de outono e inverno. Onde o verão não é muito quente, pode ser plantado o ano inteiro. Em regiões serranas, é comum ter uma lavoura de agrião por dois anos ou até mais, efetuando-se cortes sucessivos a cada dois a três meses. É vendido comercializado em maços ou minimamente processado, já sanitizado, em embalagens com outras hortaliças.

Uso culinário: o agrião pode ser consumido cru, em saladas, sanduíches e sucos ou mesmo cozido, refogado, em sopas, molhos, pães, bolos, entre outros pratos. É tradicional no Rio de Janeiro o prato de rabada com agrião, adicionando-se a hortaliça ao final do preparo no momento de servir. Os talos podem ser utilizados em sopas, misturados ao arroz e ovos batidos. Por ter um período de conservação muito pequeno, deve-se comprar apenas o necessário para o consumo imediato.

Você sabia que: além do consumo alimentício, o agrião pode ser usado como planta medicinal. Ele está presente na composição de grande número de fitoterápicos populares como xaropes com mel e também compostos com outras plantas terapêuticas.

Tabela 103 – Análise nutricional em 100 g de agrião

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
17	2,7	0,2	2,3	2,1	133	51

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
3,1	458	0,11	0,23	1,19	60,1

Fonte: Unicamp (2006).

BERINJELA

Características: é uma planta arbustiva, resistente e vigorosa. Os frutos podem ter casca de coloração roxa-escura, quase preta, branca ou rajada; são sensíveis e amassam com facilidade. A berinjela é rica em vitaminas A, B1, B2, B5, e C, potássio, fósforo, cloro, cálcio, sódio, ferro, magnésio e enxofre. O plantio é realizado via semente, em bandejas com posterior transplantio para o campo. É planta de clima quente. A colheita inicia-se cerca de 100 a 120 dias após o plantio e deve ser frequente, perdurando por meses. Os frutos devem ser colhidos ainda imaturos, porém já firmes. Quando maduros, ficam sem brilho e com sabor amargo.

Uso culinário: a berinjela é normalmente consumida cozida, frita à milanesa, assada ou ensopada em pratos frios e quentes. Pode ser ingrediente no preparo de patês, antepasto, sucos, molhos e omeletes. Pode também ser recheada ou servida em conserva, associada a outras hortaliças, como pimentão e cebola.

Você sabia que: para evitar o escurecimento da berinjela, após descascadas e picadas, deixe-as imersas em água com limão ou vinagre por alguns minutos.

Tabela 104 – Análise nutricional em 100 g de beringela

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
20	1,2	0,1	4,4	2,9	9	20

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	24	0,04	0,05	Tr	3

Fonte: Unicamp (2006).

BERINJELA
Recheada

BERINJELA RECHEADA

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	150 g	1 unidade média
Tomate	450 g	3 unidades médias
Alho	30 g	10 dentes
Berinjela	810 g	3 unidades médias
Óleo	2 ml	1 colher de chá
Carne moída	450 g	
Sal	4 g	1 colher de chá cheia
Pimenta-do-reino	0,5 g	1/2 colher de café
Cheiro-verde	10 g	2 colheres de sopa
Arroz	130 g	2/3 xícara de chá
Água fervente	400 ml	1 e 3/4 xícara de chá
Farinha de rosca	10 g	1 colher de sopa rasa

Rendimento:	1.615 g	6 porções
Porção:	265 g	1 unidade

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	31,29%
Proteínas	41,37%
Lipídeos	27,34%

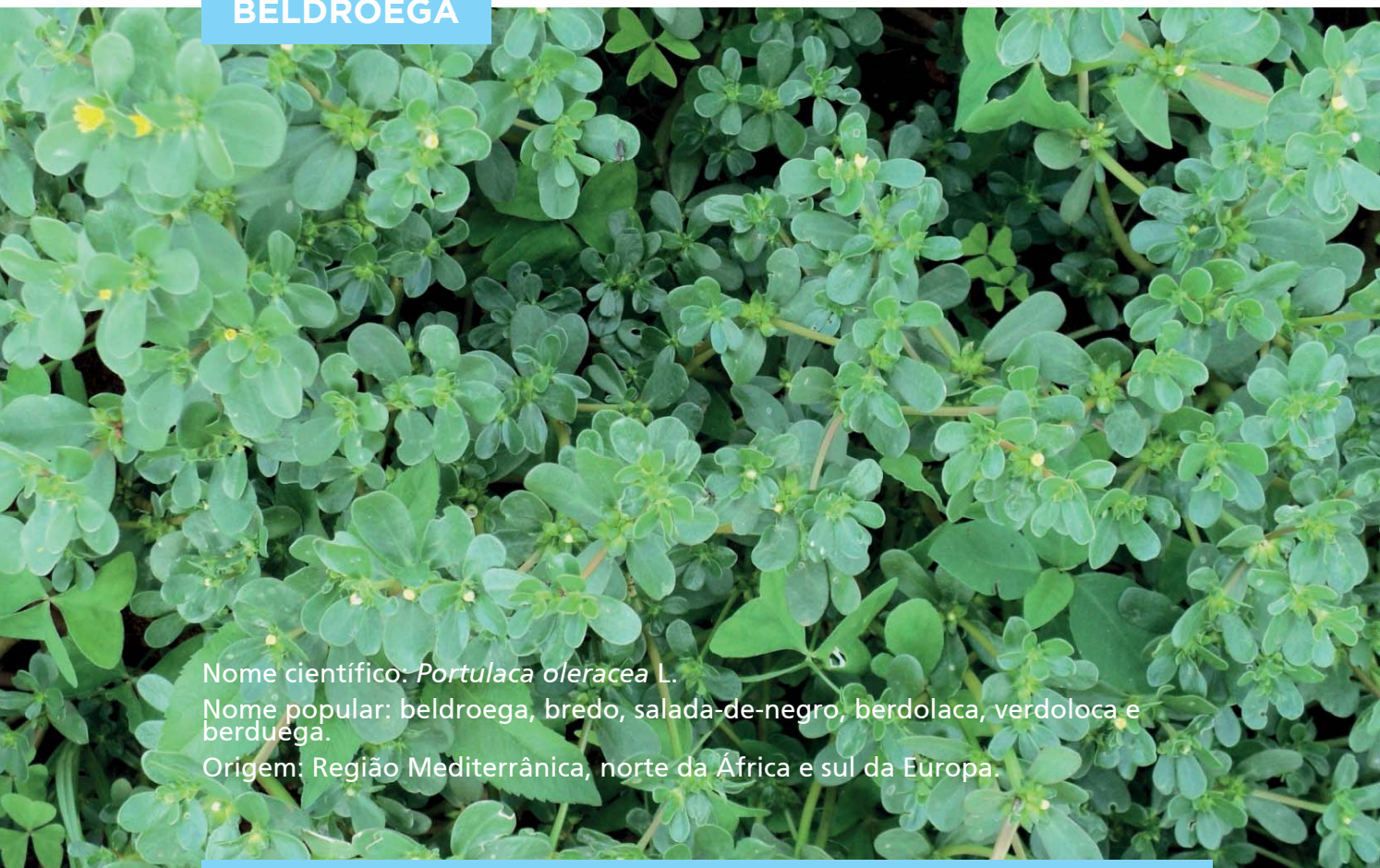
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 265 g (1 unidade)

Valor energético	172,52 kcal
Carboidratos	13,50 g
Proteínas	17,84 g
Gorduras totais	5,24 g
Gorduras saturadas	2,03 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	5,10 g
Sódio	295,89 mg

MODO DE PREPARO:

1. Picar a cebola, o tomate sem a casca e o alho;
2. Cortar a berinjela longitudinalmente, retirar as sementes e cortar em cubos, reservando a sua casca, que ficará em formato de barca;
3. Em uma panela aquecida, adicionar metade do óleo e refogar a metade da cebola e do alho picado;
4. Quando a cebola estiver transparente, adicionar a carne moída e refogar até cozinhar bem;
5. Acrescentar o tomate picado e a polpa da berinjela em cubos;
6. Temperar com o sal, a pimenta-do-reino e o cheiro-verde e cozinhar por 5 minutos;
7. À parte, refogar o restante do alho e da cebola no óleo por 2 minutos;
8. Acrescentar o arroz e refogar por mais 2 minutos;
9. Acrescentar a água fervente, tampar a panela e cozinhar por 15 minutos;
10. Juntar o arroz cozido e a mistura de carne e berinjela e rechear as cascas da berinjela;
11. Polvilhar a farinha de rosca na superfíice e levar ao forno preaquecido (200 °C) por 8 minutos.

BELDROEGA

Nome científico: *Portulaca oleracea* L.

Nome popular: beldroega, bredo, salada-de-negro, berdolaca, verdoloca e berduega.

Origem: Região Mediterrânica, norte da África e sul da Europa.

Características: hortaliça folhosa herbácea, suculenta, ramificada, com ramos de 20 cm a 40 cm. É considerada planta invasora, por sua impressionante rusticidade. Desenvolve-se em climas diversos e diferentes tipos de solo, mas, se cultivada em solos férteis, produz folhas maiores e mais suculentas. É comum encontrar beldroega em hortas caseiras, podendo-se aproveitar sua germinação espontânea, fazendo um manejo (raleio e transplante) de forma a obter plantas de melhor qualidade. Podem-se efetuar colheitas sucessivas ou uma única com a remoção de toda a planta.

Uso culinário: na culinária, é usada quase que totalmente, com exceção das raízes. Pode ser consumida na forma de saladas cruas e em sucos, normalmente associada a frutas. O caule e as folhas são crocantes quando crus e, quando adicionados no preparo de sopas, caldos e ensopados, dão consistência cremosa.

Você sabia que: todas as partes desta planta vêm sendo usadas na medicina tradicional há séculos em todo o mundo, sendo de 500 a.C. seu primeiro registro na literatura na China. É uma planta muito apreciada pelos coelhos. Outra variedade, a *Portulaca grandiflora*, é muito apreciada por ser ornamental. Seu nome genérico *Portulaca* provém do latim *portula*, que significa pequena porta, referindo-se à maneira de como sua cápsula se abre. Seu nome específico *oleracea* refere-se a seu uso na cozinha.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Bolo
BRASILEIRINHO

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Etapa cenoura		
Cenoura	360 g	3 unidades pequenas
Ovo	165 g	3 unidades
Óleo	100 ml	10 colheres de sopa
Açúcar	300 g	1 e 1/2 xícara de chá
Farinha de trigo	250 g	2 e 1/2 xícaras de chá
Fermento	5 g	1 colher de chá
Etapa beldroega ou agrião		
Beldroega ou agrião	280 g	1/2 maço
Ovo	110 g	2 unidades
Óleo	60 ml	6 colheres de sopa
Açúcar	150 g	3/4 de xícara de chá
Farinha de trigo	120 g	1 e 1/3 xícara de chá
Fermento	5 g	1 colher de chá rasa
Manteiga sem sal e farinha de trigo		O suficiente para untar e enfarinhar a forma

Rendimento:	1.475 g	17 porções
Porção:	85 g	1 fatia

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	64,04%
Proteínas	6,36%
Lipídeos	29,60%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 70 g (1 fatia grossa)

Valor energético	283,88 kcal
Carboidratos	45,47 g
Proteínas	4,50 g
Gorduras totais	9,35 g
Gorduras saturadas	1,58 g
Gorduras trans	0,03 g
Fibra alimentar	1,41 g
Sódio	113,17 mg

MODO DE PREPARO:

Etapa cenoura:

1. Raspar a cenoura e cortar em pedaços pequenos;
2. Bater a cenoura no liquidificador com as gemas e o óleo, por 5 minutos, até obter uma massa uniforme;
3. Despejar o creme formado em uma bacia e misturar o açúcar;
4. Adicionar a farinha de trigo peneirada, aos poucos, até ficar totalmente incorporada à massa;
5. Adicionar o fermento em pó e mexer;
6. Bater as claras em neve e incorporar delicadamente;
7. Colocar a massa em uma forma retangular untada e enfarinhada e reservar.

Etapa beldroega ou agrião:

1. Bater a beldroega ou o agrião no liquidificador com as gemas e o óleo, por 3 minutos, até obter uma massa uniforme;
2. Despejar o creme em uma bacia e misturar o açúcar;
3. Adicionar a farinha de trigo peneirada, aos poucos, até ficar totalmente incorporada à massa;
4. Adicionar o fermento em pó e mexer;
5. Bater as claras em neve e incorporar delicadamente;
6. Derramar a massa de beldroega sobre a massa de cenoura e levar ao forno preaquecido (180 °C) por 1 hora.

CAPIÇOBA

Nome científico: *Erechtites valerianaefolia* DC.

Nome popular: capiçoba, gondó, maria-gondó, maria-gomes e capiçova.

Origem: Brasil central.

Características: folhosa herbácea, ereta, anual, ramificada, apresenta hastes grossas que atingem até 1 m de altura. Em hortas caseiras, é muito comum o simples manejo de plantas espontâneas originadas a partir de sementes que caem ao solo. Nesse caso, é interessante selecionar plantas matrizes, as mais vigorosas, até a fase reprodutiva, quando ocorre a produção de sementes.

Uso culinário: as folhas podem ser consumidas cruas, em saladas, mas podem ser refogadas ou cozidas na preparação de sopas, omeletes, mexidos, recheios e outros pratos. É importante ressaltar que essa hortaliça apresenta sabor levemente amargo, por isso deve ser preferencialmente consumida acompanhando outros alimentos, como arroz ou feijão.

Você sabia que: desde a América do Norte até a América do Sul, a capiçoba pode ser encontrada como erva daninha, que nasce sem ser semeada.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

CAPUCHINHA

Nome científico: *Tropaeolum majus* L.

Nome popular: capuchinha, chaguinha, chagas, papagaios, flor-de-sangue, agrião-do-méxico, florde-chagas, espora-de-galo, agrião-grande-do-peru.

Origem: do Sul do México a Patagônia argentina, incluindo o Brasil.

Características: planta anual, prostrada, que se alastra com facilidade. O caule é herbáceo, retorcido, longo e carnoso. As folhas são arredondadas, com coloração verde-azulada; as flores são vistosas e afuniladas, apresentando diversas cores. Produz frutos de coloração esverdeada, formados por dois ou três pequenos aquênios arredondados.

Uso culinário: a capuchinha é uma das flores comestíveis mais consumidas no Brasil, com sabor picante, assemelhando-se ao do agrião ou mostarda ardida. Suas folhas são arredondadas e também comestíveis quando novas e tenras. As flores, com cores variadas, vermelhas, laranjas, amarelas, mescladas, dão um toque especial às saladas.

Você sabia que: é o formato das flores que lembra um capucho (chapéu em bico), o que lhe confere seu nome popular mais usual. As sementes, na forma de conserva, ficam particularmente saborosas, assemelhando-se às alcaparras.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

CHUCHU

Nome científico: *Sechium edule* Sw.
Nome popular: Chuchu.
Origem: América Central (México).

Características: o chuchuzeiro é uma planta trepadeira e, por isso, é cultivado em espaldeiras, cercas ou latadas (parreiras). Observa-se grande diversidade de frutos quanto à forma, ao tamanho e à cor. Existem três grupos básicos (tipos) de chuchuzeiros segundo a coloração do fruto: branca ou creme (quase amarelo-clara), verde-clara e verde-escura. Dentro dos grupos, há variações no tamanho, formato, rugosidade e espinhos do fruto. No mercado, há preferência pelos frutos de casca verde-clara, sem espinhos, com tamanho de 10 a 18 cm de comprimento. O chuchu apresenta sabor suave, fácil digestibilidade, alto teor em fibras e possui baixa caloria. Destaca-se como fonte de potássio e vitaminas A, B1 e C.

Uso culinário: é consumido cozido, refogado, em sopas, suflês, tortas, frito à milanesa (em fatias e após breve cozimento) e em saladas frias. É também usado para dar ponto a alguns pratos salgados e doces, como o de goiaba e marmelo, devido à presença de pectina.

Você sabia que: atualmente, está entre as dez hortaliças mais consumidas no Brasil. Os brotos do chuchuzeiro picados e refogados são saborosos e muito nutritivos.

Tabela 105 – Análise nutricional em 100 g de chuchu

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
20	1,2	0,1	4,4	2,9	9	20

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	Tr	0,06	Tr	6,9

Fonte: Unicamp (2006).

Camarão
com
CHUCHU

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Alho	6 g	2 dentes
Óleo	8 ml	1 colher de sopa
Chuchu	336 g	1 unidade
Sal	5 g	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	1 g	1 colher de café
Polpa de tomate	60 g	3 colheres de sopa
Colorau	5 g	1 colher de sobremesa
Água	200 ml	3/4 xícara de chá
Camarão sem casca	285 g	1 xícara de chá
Cheiro-verde	10 g	2 colheres de sopa
Tomate	215 g	1 unidade média

Rendimento:	425 g	2 porções
Porção:	180 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	44,02%
Proteínas	33,70%
Lipídeos	22,29%

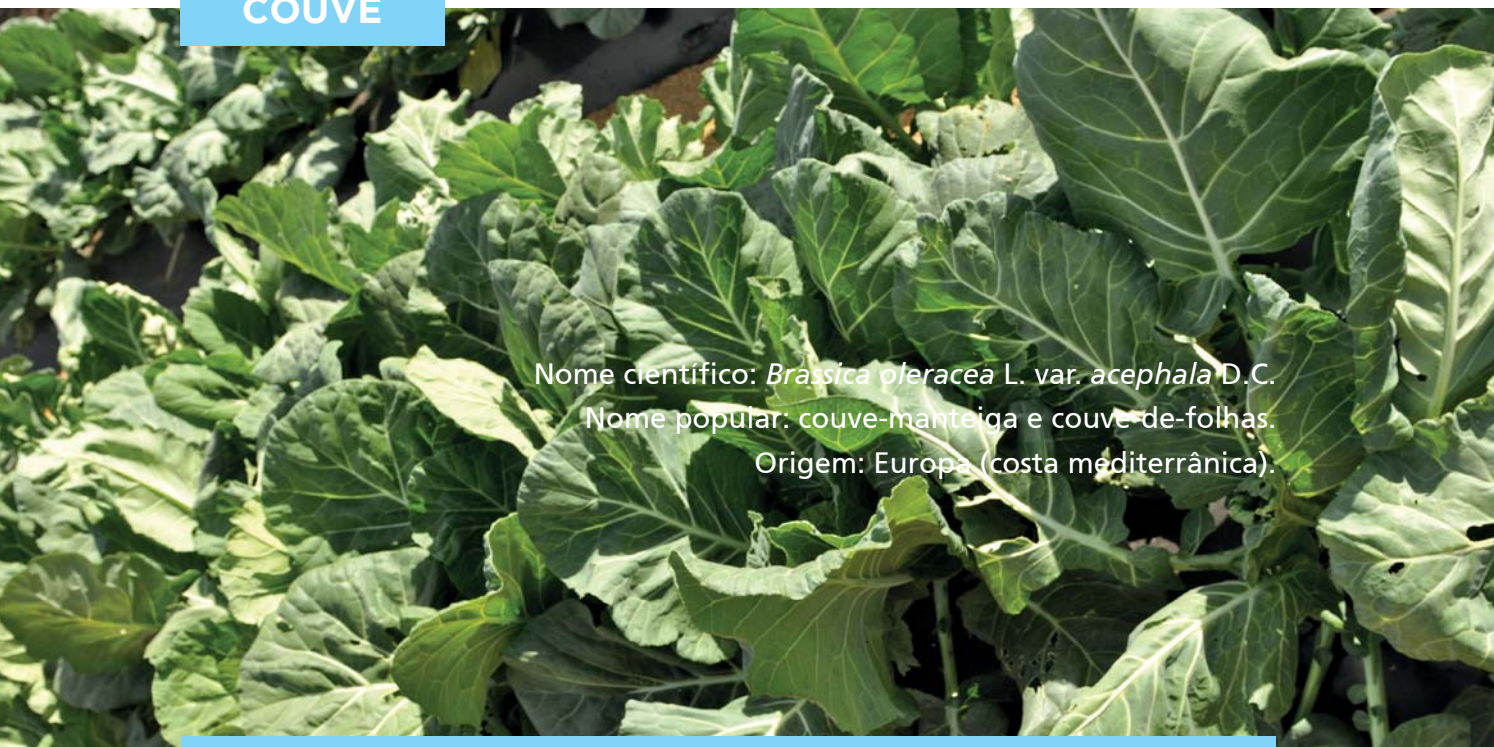
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 180 g (2 colheres de servir)

Valor energético	217,45 kcal
Carboidratos	18,33 g
Proteínas	23,94 g
Gorduras totais	5,39 g
Gorduras saturadas	0,15 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	3,25 g
Sódio	622,44 mg

MODO DE PREPARO:

1. Refogar a cebola e o alho no óleo e acrescentar o chuchu cortado em cubos;
2. Adicionar o sal, a pimenta-do-reino, a polpa de tomate, o colorau e a água;
3. Cozinhar até que o chuchu fique macio;
4. Acrescentar o camarão e cozinhar por 5 minutos;
5. Finalizar com o cheiro-verde e os tomates em cubos.

COUVE

Nome científico: *Brassica oleracea* L. var. *acephala* D.C.
Nome popular: couve-manteiga e couve-de-folhas.
Origem: Europa (costa mediterrânica).

Características: herbácea perene de caule ereto, emite novas folhas continuamente ao redor do caule. Propaga-se por semente ou por plantio do broto lateral, forma mais comum. Apresenta folhas firmes, que desidratam com menor facilidade que a alface. No entanto, tornam-se amareladas com facilidade. É muito rica em nutrientes, especialmente cálcio, ferro e vitaminas A, C, K e B5. A couve é uma cultura típica dos períodos de outono e inverno, apresentando, contudo, certa tolerância ao calor, sendo plantada em todo o Brasil, mesmo na Amazônia. Em regiões de clima ameno, é facilmente produzida durante o ano todo. As couves apresentam grande diversidade de cores (de verde-claro a violeta-escura), formatos e tipos de crescimento, sendo a mais apreciada a de folhas verde-claras, com aproximadamente 25 cm de tamanho. Em condição ambiente, pode ser mantida por um a dois dias com os talos dentro de uma vasilha com água em local fresco. Quando em geladeira, deve ser colocada inteira ou picada em recipientes fechados.

Uso culinário: pode ser consumida crua, em sucos e saladas, refogada ou como ingrediente de sopas, farofas e cozidos.

Você sabia que: a couve foi umas das hortaliças mais consumidas até a Idade Média. Sua utilização foi registrada pelos gregos quatro séculos Antes de Cristo, e há indícios de que são consumidas desde aproximadamente 4000 a.C.

Tabela 106 – Análise nutricional em 100 g de couve

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
27	2,9	0,5	4,3	3,1	131	49

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,5	NA	0,20	0,31	2,29	96,7

Fonte: Unicamp (2006).

CALDO-VERDE

CALDO-VERDE

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	500 g	5 unidades pequenas
Alho	9 g	3 dentes
Batata-inglesa	1.500 g	6 unidades
Azeite	10 ml	1 colher de sopa
Linguiça calabresa	180 g	1 unidade
Água	1.500 ml	6 xícaras de chá
Sal	6 g	2 colheres de chá
Couve-manteiga	260 g	1 maço

Rendimento:	3.000 g	10 porções
Porção:	280 g	2 conchas grandes

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	57,33%
Proteínas	14,89%
Lipídeos	27,78%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 280 g (2 conchas grandes)

Valor energético	204,85 kcal
Carboidratos	29,36 g
Proteínas	7,62 g
Gorduras totais	6,32 g
Gorduras saturadas	1,86 g
Gorduras trans	0,50 g
Fibra alimentar	2,44 g
Sódio	687,07 mg

MODO DE PREPARO:

1. Picar a cebola e o alho;
2. Em uma panela de pressão, cozinhar as batatas por 20 minutos em água;
3. Descascar as batatas e amassar como purê;
4. Em outra panela, aquecer o azeite e dourar a cebola, o alho e a linguiça cortada em rodelas finas;
5. Acrescentar a batata amassada com a água e o sal e cozinhar por 15 minutos;
6. Adicionar a couve e deixar ferver por mais 3 minutos.

ESPINAFRE

Nome científico: *Tetragonia tetragonioides* (Pall.) Kuntze.

Nome popular: espinafre.

Origem: Nova Zelândia e Austrália.

Características: há duas hortaliças conhecidas como espinafre. O espinafre-verdadeiro (*Spinaca oleracea*) ou europeu, apesar de sua origem asiática, é relativamente pouco plantado no Brasil. O mais utilizado no Brasil é o do tipo da-nova-zelândia, *Tetragonia tetragonioides* ou *T. expansa*. Pertencente à família aizoácea, o espinafre apresenta folhas triangulares, carnosas, de cor verde-escura. É rico em vitamina A e em vitaminas do complexo B, além de sais minerais, principalmente ferro. Recomenda-se a semeadura em bandejas para posterior transplante. Suas folhas devem ser colhidas antes do florescimento, que ocorre nas axilas das folhas, podendo-se realizar cortes sucessivos, os quais estimulam a produção de novas folhas. O espinafre pode ser cultivado numa ampla faixa de temperatura, mas produz melhor sob temperaturas amenas (entre 15 °C e 25 °C).

Uso culinário: pode ser consumido cru, em saladas, ou refogado, na preparação de sopas, cremes, molhos, tortas, massas, arroz, omeletes e até em sucos. Os talos podem ser utilizados em sopas ou no feijão.

Você sabia que: o espinafre desidratado em pó é um produto amplamente utilizado na obtenção de massas alimentícias verdes. Pode ser utilizado em espaguete, nhoque, pães, tortas salgadas, panquecas. Sua utilização evita o uso de corantes artificiais e ainda aumenta o valor nutritivo dos alimentos.

Tabela 107 – Análise nutricional em 100 g de espinafre

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
16	2	0,2	2,6	2,1	98	25

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	484	0,10	0,21	Tr	2,4

Fonte: Unicamp (2006).

Angu com ESPINAFRE

TIPO DE PREPARAÇÃO: GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Espiga de milho	435 g	2 unidades
Água	400 ml	1 e 3/4 xícara de chá
Cebola	60 g	1/2 unidade média
Óleo	5 ml	1 colher de sobremesa
Espinafre	175 g	1/3 do maço
Sal	4 g	1 colher de chá cheia

Rendimento:	635 g	5 porções
Porção:	120 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	71,27%
Proteínas	17,32%
Lipídeos	11,41%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 120 g (2 colheres de servir)

Valor energético	91,40 kcal
Carboidratos	16,20 g
Proteínas	4,00 g
Gorduras totais	1,16 g
Gorduras saturadas	0,24 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,60 g
Sódio	324,60 g

MODO DE PREPARO:

1. Bater o milho com a água e reservar;
2. Refogar a cebola picada no óleo e acrescentar o espinafre limpo e rasgado em pedaços;
3. Colocar o milho batido e o sal e cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, por 12 minutos.

JILÓ

Nome científico: *Solanum gilo* Raddi.

Nome popular: jiló.

Origem: há controvérsias; alguns autores afirmam ser originário da Ásia, outros da África. Foi introduzido no Brasil no século XVII, por meio de negro-africanos que vieram escravizados para cultivar cana-de-açúcar em Pernambuco durante a colonização.

Características: é uma planta arbustiva, resistente e vigorosa. Os frutos podem ter casca de coloração vermelha, amarela ou verde-clara quando maduros. No entanto, a colheita é realizada com os frutos ainda verdes (imaturos). Possui sabor amargo, característica principal dessa hortaliça. É rico em vitaminas A e B, cálcio, fósforo, ferro. Os tipos de jiló mais encontrados no mercado são: de formato comprido e de coloração verde-clara, mais comum em Minas Gerais, Rio de Janeiro e no Nordeste; e de formato redondo e de cor verde-escura, mais comum em São Paulo. Ambos apresentam polpa macia, porosa e com pequenas sementes brancas. É planta típica de clima tropical, sendo plantada nos períodos de primavera e verão. Onde o inverno não é rigoroso, pode ser plantado o ano todo.

Uso culinário: o jiló é consumido ainda verde e cozido, na forma de refogados, saladas frias, farofas e recheios de tortas. É muito apreciado frito à milanesa, o que elimina ou reduz o amargor.

Você sabia que: o jiloeiro é cultivado principalmente na região Sudeste do Brasil, e tem os estados do Rio de Janeiro e de Minas Gerais como os principais produtores.

Tabela 108 – Análise nutricional em 100 g de jiló

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
27	1,4	0,2	6,2	4,8	20	29

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	NA	0,07	0,04	Tr	6,8

Fonte: Unicamp (2006).

Fígado com JILÓ

FIGADO COM JILÓ

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Fígado	550 g	
Leite	100 ml	1/2 xícara de chá
Sal	6 g	2 colheres de chá
Óleo	1 ml	1 colher de café
Cebola	10 g	1 colher de sopa
Alho	6 g	2 dentes
Jiló	300 g	5 unidades
Água	300 ml	1 e 1/4 xícara de chá
Louro	0,5 g	1 folha

Rendimento:	635 g	5 porções
Porção:	120 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	13,73%
Proteínas	31,39%
Lipídeos	54,88%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 140 g (2 colheres de servir)

Valor energético	143,00 kcal
Carboidratos	5,00 g
Proteínas	11,20 g
Gorduras totais	8,80 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,60 g
Sódio	479,00 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o fígado cortado em iscas no leite misturado com o sal por 30 minutos;
2. Escorrer;
3. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola picada, o alho picado, o fígado e o jiló picado;
4. Acrescentar a água e o louro e cozinhar por 20 minutos.

MOSTARDA-DE-FOLHA

Nome científico: *Brassica juncea* (L.) Coss.

Nome popular: mostarda, mostarda ardida ou mostarda-de-folha.

Origem: Europa.

Características: planta herbácea, anual, folhosa, que atinge até 1,5 m de altura quando da emissão do pendão floral. Existem várias espécies de mostarda, todas da família das brássicas, portanto próximas ao repolho, à couve-flor, e à couve comum e ao nabo. As folhas de mostarda apresentam sabor picante, característico dessa hortaliça. As sementes também são consumidas na forma de pasta e têm valor agregado bem elevado no mercado de temperos. As folhas têm vida pós-colheita bastante curta e devem ser rapidamente utilizadas. A mostarda é fonte de vitaminas C e A, de cálcio, além de teores moderados de ferro, sódio, potássio e magnésio. Para a produção da pasta, são utilizadas quatro espécies botânicas: *Sinapis alba*, *Brassica juncea*, *Brassica nigra* e *Brassica carinata*. Para o molho com sabor mais suave, utilizam-se principalmente cultivares da espécie *Sinapis alba*. O plantio pode deve ser feito por mudas semeadas em bandejas. Prefere temperaturas mais amenas (entre 15 °C e 25 °C).

Uso culinário: suas folhas podem ser consumidas cruas ou refogadas. As folhas novas são macias, tenras, têm o sabor mais suave e podem ser consumidas em saladas cruas e sanduíches. As folhas mais desenvolvidas têm o sabor mais picante e podem ser usadas em pratos que passem por cozimento como refogados, cozidos, farofas, tortas, pães.

Você sabia que: no Brasil, a produção de pasta de mostarda, principal ingrediente do tempero conhecido como "molho de mostarda", depende da importação de matéria-prima de outros países.

Tabela 109 – Análise nutricional em 100 g de mostarda-de-folha

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
18	2,1	0,2	3,2	1,9	68	58

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
1,1	NA	0,05	0,04	Tr	38,6

Fonte: Unicamp (2006).

Feijão com FOLHA DE MOSTARDA

TIPO DE PREPARAÇÃO: ACOMPANHAMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Feijão-preto	376 g	2 xícaras de chá
Água	2.000 ml	8 xícaras de chá
Óleo	6 ml	1 colher de sobremesa
Alho	21 g	7 dentes
Sal	10 g	1 colher de sopa
Cheiro-verde	12 g	2 colheres de sopa
Mostarda	124 g	1/2 maço

Rendimento:	1.454 g	13 porções
Porção:	110 g	1 concha média

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	72,10%
Proteínas	21,66%
Lipídeos	6,24%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 110 g (1 concha média)

Valor energético	120,56 kcal
Carboidratos	21,73 g
Proteínas	6,53 g
Gorduras totais	0,84 g
Gorduras saturadas	0,06 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	6,51 g
Sódio	300,50 mg

MODO DE PREPARO:

1. Lavar o feijão em água corrente e colocá-lo em uma panela de pressão com a água;
2. Levar ao fogo e deixar cozinhar por 2 minutos após o início da pressão;
3. Desligar o fogo e deixar o feijão dentro da panela tampada por 1 hora;
4. Ligar novamente o fogo e cozinhar o feijão por 30 minutos;
5. Aquecer o óleo em outra panela, adicionar o alho picado e refogar até dourar;
6. Juntar o feijão cozido com o caldo e acrescentar o sal e o cheiro-verde;
7. Cozinhar por 5 minutos ou pelo tempo suficiente para que o caldo engrosse;
8. Juntar as folhas de mostarda lavadas e rasgadas com as mãos;
9. Tampar a panela e deixar cozinhar por 1 minuto.

ORA-PRO-NÓBIS

Nome científico: *Pereskia aculeata* Mill.

Nome popular: ora-pro-nóbis, groselheira-das-antilhas, lobrobó, groselha-da-américa e groselheira-de-barbados.

Origem: América tropical, com relatos de plantas nativas desde a Flórida até o Brasil.

Características: planta perene, semiereta, com folhas suculentas e lanceoladas. As flores, em cachos, são brancas e, às vezes, têm listras róseas, sendo cultivadas por apicultores pela riqueza em pólen e néctar. Os frutos são pequenas bagas espinhosas e amarelas. Nos ramos jovens, há pequenos espinhos (na verdade acúleos) parecidos com os de roseiras; nos ramos mais velhos e grossos, os espinhos são longos como agulhas e nascem aglomerados. O cultivo é feito por enraizamento de estacas e é muito comum utilizá-la como cerca viva, em função da grande quantidade de espinhos. A colheita é mais fácil efetuando-se podas sucessivas, rebaixando a planta para 0,8 m a 1 m de altura, retirando-se as folhas posteriormente à sombra. Conserva-se bem quando colocadas na geladeira e embaladas.

Uso culinário: apresenta característica mucilaginosa, aproveitada em sopas, refogados, mistos, mexidos e omeletes. Em algumas regiões, é comum usá-la misturada ao feijão. As folhas são utilizadas na culinária mineira, refogados, em substituição a outras hortaliças folhosas, ou combinando-as com aves, como o tradicional prato "frango com ora-pro-nóbis", muito consumido em cidades históricas como Tiradentes e Sabará.

Você sabia que: o nome vem do latim *ora pro nobis*, que significa "ora por nós". Em Sabará (MG), acontece anualmente o Festival do Ora-pro-Nóbis.

Tabela 110 – Análise nutricional em 100 g de ora-pro-nóbis

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
26	2	0,4	5	0,9	79	32

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
3,6	250	0,02	0,1	0,5	23

Fonte: Unicamp (2006).

Frango
com
ORA-PRO-NÓBIS

FRANGO COM ORA-PRO-NÓBIS

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Frango	1.000 g	1/2 unidade
Vinagre	40 ml	4 colheres de sopa
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Alho	12 g	4 dentes
Água	400 ml	1 e 3/4 xícara de chá
Sal	7 g	1 colher de sobremesa
Ora-pro-nóbis	150 g	1/4 maço
Cheiro-verde	50 g	10 colheres de sopa

Rendimento:	710 g	5 porções
Porção:	140 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	7,57%
Proteínas	61,66%
Lipídeos	30,77%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 140 g (2 colheres de servir)

Valor energético	275,34 kcal
Carboidratos	4,21 g
Proteínas	42,44 g
Gorduras totais	9,41 g
Gorduras saturadas	2,8 g
Gorduras trans	0,70 g
Fibra alimentar	0,57 g
Sódio	668,92 mg

MODO DE PREPARO:

1. Cortar o frango em pedaços e retirar a pele;
2. Colocar o frango de molho no vinagre por 2 minutos;
3. Lavar o frango em água corrente;
4. Aquecer uma panela e colocar o frango;
5. Deixar o frango dourar de um lado, acrescentar um pouco da água, virar o frango e deixar dourar do outro lado;
6. Adicionar a cebola picada e refogar até ficar transparente;
7. Acrescentar o alho e refogar por 30 segundos;
8. Juntar o restante da água e o sal e cozinhar por 20 minutos (não deixar a água secar, se for necessário acrescentar mais água);
9. Misturar o cheiro-verde;
10. Juntar as folhas do ora-pro-nóbis ao frango;
11. Cozinhar por 2 minutos com a panela tampada e servir.

PIMENTÃO

Nome científico: *Capsicum annuum* L.
Nome popular: pimentão, pimento.
Origem: América Central e Norte da América do Sul.

Características: planta herbácea perene, com crescimento arbustivo e semi-prostrado, atingindo até 5 metros ou mais quando conduzida com tutores. Produz frutos do tipo baga, de formato cônico, semi-cônico, retangular ou quadrado, de coloração variada (amarelo, verde, vermelho, creme, laranja e roxo). É cultivada de Norte a Sul do Brasil - destacando-se São Paulo e Minas Gerais em volume de produção -, muitas vezes sob cultivo protegido em casas de vegetação para proteção às intempéries do clima, visto que não tolera encharcamento ou frio excessivo, prolongando-se, assim, a colheita por meses, até um ano ou mais.

Uso culinário: os frutos são utilizados, predominantemente, na fase imatura, ainda verdes, mas o segmento de pimentões coloridos representa um nicho crescente, com reconhecida valorização no mercado. O pimentão é empregado em diversos pratos; pode ser usado em saladas ou complementando receitas como moqueca ou caldeirada de peixe, e pode ser o prato principal, como no caso de pimentão recheado com arroz, carne ou frango.

Você sabia que: contém teores relevantes de vitamina C, vitamina A e minerais, como o cálcio, fósforo e ferro.

Tabela 111 – Análise nutricional em 100 g de pimentão verde

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
21	1,1	0,2	4,9	2,6	9	17

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	Tr	Tr	Tr	100

Fonte: Unicamp (2006).

Tabela 112 – Análise nutricional em 100 g de pimentão amarelo

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
28	1,2	0,4	6	1,9	10	22

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	0,04	0,03	Tr	201

Fonte: Unicamp (2006).

Tabela 113 – Análise nutricional em 100 g de pimentão vermelho

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
23	1	0,1	5,5	1,6	6	20

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	NA	0,05	0,06	Tr	158

Fonte: Unicamp (2006).

Frango
com
QUIABO

QUIABO[12]

FRANGO COM QUIABO

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Frango	400 g	1/4 unidade
Sal	3 g	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	0,5 g	1/2 colher de café
Colorau	0,5 g	1/2 colher de café
Cominho	0,5 g	1/2 colher de café
Óleo	4 ml	2 colheres de café
Cebola	20 g	2 colheres de sopa
Alho	3 g	1 dente
Água	600 ml	2 e 1/2 xícaras de chá
Quiabo	180 g	9 unidades
Suco de limão	75 ml	1/2 unidade grande

Rendimento:	425 g	4 porções
Porção:	100 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	14,27%
Proteínas	53,88%
Lipídeos	31,38%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (2 colheres de servir)

Valor energético	161,60 kcal
Carboidratos	5,77 g
Proteínas	21,77 g
Gorduras totais	5,72 g
Gorduras saturadas	1,40 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,82 g
Sódio	363,69 mg

MODO DE PREPARO:

1. Temperar o frango com metade do sal, a pimenta-do-reino, o colorau e o cominho;
2. Refogar o frango em 3 ml de óleo e acrescentar a cebola e o alho picados;
3. Acrescentar a água e cozinhar por 30 minutos em fogo baixo. Reservar;
4. Retirar os talos dos quiabos e cortar em rodelas;
5. Levar ao fogo com um pouco de água, o suco de limão e o restante do sal;
6. Quando ferver, retirar do fogo e escorrer em uma peneira até sair toda a baba;
7. Refogar o quiabo em 1 ml de óleo;
8. Acrescentar o quiabo ao frango e servir.

[12] Ver região Nordeste.

CHARUTO

REPOLHO[13]

CHARUTO

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Charuto		
Repolho	735 g	1 unidade pequena
Alho	9 g	3 dentes
Arroz cru	85 g	1/2 xícara
Carne moída	90 g	
Sal	4 g	1 colher de chá cheia
Pimenta-do-reino	1 g	1 colher de café
Molho		
Azeite	10 ml	1 colher de sopa
Alho	3 g	1 dente
Cebola	150 g	1 unidade média
Tomate maduro	300 g	2 unidades médias
Sal	2 g	2 colheres de café
Água	500 ml	2 xícaras de chá
Cheiro-verde	5 g	1 colher de sopa

Rendimento:	1.200 g	13 porções
Porção:	90 g	1 unidade

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	59,91%
Proteínas	20,12%
Lipídeos	19,97%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 90 g (1 unidade)

Valor energético	61,69 kcal
Carboidratos	9,23 g
Proteínas	3,07 g
Gorduras totais	1,38 g
Gorduras saturadas	0,29 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,30 g
Sódio	229,38 mg

MODO DE PREPARO:

Charuto:

1. Retirar as folhas do repolho e colocar folha por folha em uma panela com água fervente por 1 minuto cada para amolecer. Reservar;
2. Misturar o restante dos ingredientes;
3. Com o auxílio de uma colher de sobremesa, pegar um pouco do recheio, colocar no centro da folha, dobrar duas vezes para a frente e formar um envelope dobrando o lado direito e esquerdo restantes. Reservar.

Molho:

1. Em uma panela, refogar no azeite o alho, a cebola e os tomates picados;
2. Acrescentar o sal, os charutos (um do lado do outro), a água e o cheiro-verde;
3. Colocar um prato virado para cima, pressionando para que aperte os charutos e assim não se desfaçam;
4. Quando ferver, baixar o fogo e deixar cozinhar por 35 minutos.

[13] Ver região Sul.

RÚCULA

Nome científico: *Eruca sativa* L.
Nome popular: rúcula ou pinchão.
Origem: Região Mediterrânica.

Características: a rúcula apresenta plantas de porte baixo, folhas alongadas e recortadas, de coloração verde-escura. É rica em sais minerais, como ferrro, cálcio e fósforo, e em vitaminas A e C. É apreciada pelo sabor picante e cheiro acentuado. A espécie mais cultivada no Brasil é a *Eruca sativa*, representada principalmente pela folha larga. Os principais cultivares de rúcula apresentam diferenças quanto ao tipo de folha, que podem ter bordas lisas até bastante recortadas. Propagam-se por sementes plantadas em local definitivo ou em bandejas, sendo transplantadas posteriormente. A colheita se inicia de 40 a 60 dias após a semeadura, podendo-se colher os rebrotamentos. Produz melhor sob temperaturas amenas (entre 15 °C e 25 °C). Nas regiões em que o verão é ameno, pode ser plantada durante o ano todo. A rúcula é uma hortaliça folhosa que tem apresentado aumento crescente de produção no Brasil, sendo mais conhecida nos estados do Sul e, principalmente, Sudeste.

Uso culinário: muito apreciada na forma de saladas, é também utilizada no preparo de tortas, quiches, pizzas e lasanhas. Pode substituir ou ser misturada ao agrião, alface e chicória. A mistura com folhas de sabor mais suave, como a alface, é especialmente indicada para as pessoas que consideram o sabor da rúcula muito acentuado. É vendida em maços ou já embalada e higienizada, pronta para o consumo.

Você sabia que: a rúcula tem pequena durabilidade após a colheita. Em condição ambiente, o produto pode ser mantido no máximo por um dia, desde que colocado em local bem fresco, com a parte de baixo em uma vasilha com água. Em geladeira, deve ser acondicionado em vasilha tampada, por até quatro dias.

Tabela 114 – Análise nutricional em 100 g de rúcula

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
13	1,8	0,1	2,2	1,7	117	25

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,9	533	0,04	Tr	0,35	46,3

Fonte: Unicamp (2006).

Pizza de RÚCULA

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Massa		
Fermento biológico granulado	5 g	1 colher de chá cheia
Leite desnatado morno	200 ml	3/4 xícara de chá
Azeite	6 ml	1 colher de sobremesa
Sal	4 g	1 e 1/2 colher de chá
Farinha de trigo	337 g	3 e 1/3 xícaras de chá
Cobertura		
Molho de tomate	400 ml	2 xícaras de chá
Queijo muçarela ralado	100 g	1 xícara de chá
Rúcula	125 g	1 prato de sobremesa
Orégano	2 g	1 colher de chá

Rendimento:	850 g	8 porções
Porção:	100 g	1 fatia

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	64,47%
Proteínas	17,44%
Lipídeos	18,09%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 100 g (1 fatia)

Valor energético	180,44 kcal
Carboidratos	29,11 g
Proteínas	7,88 g
Gorduras totais	3,66 g
Gorduras saturadas	1,66 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,77 g
Sódio	272,22 mg

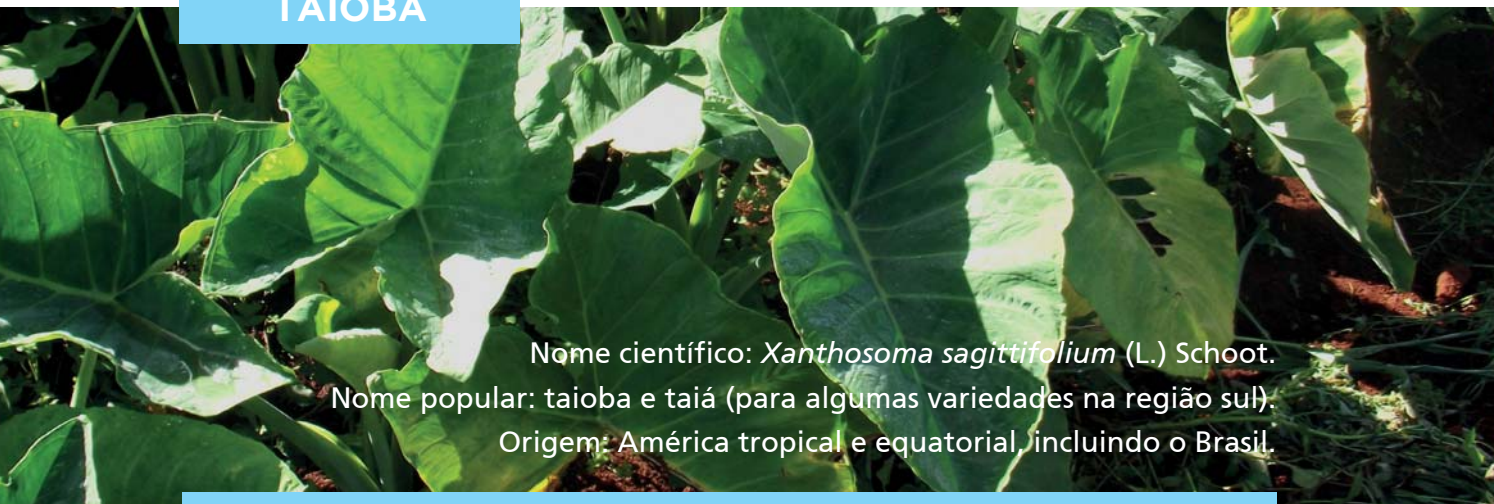
MODO DE PREPARO:

Massa:

1. Dissolver o fermento no leite morno;
2. Acrescentar o azeite e o sal;
3. Misturar a farinha de trigo, aos poucos, e sovar até obter uma massa lisa e firme;
4. Deixar crescer por 1 hora até dobrar de volume, em um recipiente fechado;
5. Abrir a massa no formato redondo.

Cobertura:

1. Espalhar o molho de tomate por cima da massa;
2. Distribuir o queijo muçarela e polvilhar com o orégano;
3. Levar ao forno preaquecido (200 °C) por 15 minutos;
4. Retirar do forno e adicionar a rúcula.

TAIOBA

Nome científico: *Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schoot.
Nome popular: taioba e taiá (para algumas variedades na região sul).
Origem: América tropical e equatorial, incluindo o Brasil.

Características: herbácea perene, que atinge entre 1,5 m e 2 m de altura, conforme a variedade. Entretanto, com o corte das folhas para alimentação, a altura fica em torno de 0,8 m a 1 m. Forma um rizoma principal, de grande tamanho, e outros menores, mais alongados e estreitos. É muito plantada no Sudeste e utilizada na culinária local. As variedades comestíveis distinguem-se das variedades selvagens pela incisão natural das folhas até o pecíolo, pela ausência de pigmentação no ponto de inserção dos pecíolos nas folhas e pela presença de nervura perimetral ao longo de toda a borda das folhas, além de terem tendência de ser mais claras que as variedades selvagens. Pode ser cultivada em ampla faixa de condições ambientais, mas desenvolve-se melhor em regiões de clima quente e úmido. Quando a temperatura média cai abaixo de 15 °C ou quando cessam as chuvas, ocorre perda das folhas e a planta entra em dormência. É preciso assegurar-se de que a variedade utilizada é comestível e que, mesmo sendo de variedade comestível, apresenta boas condições para o consumo.

Uso culinário: as partes mais utilizadas são as folhas e talos, que podem ser consumidos refogados ou em omeletes e suflês. Na Bahia, as folhas da taioba são usadas no preparo do "efó", prato típico em substituição à hortaliça folhosa major-gomes ou língua-de-vaca. As folhas devem sempre ser bem tenras e, no preparo, bem refogadas ou cozidas. Se consumidas cruas, provocam irritação das mucosas na boca e na garganta, causando coceira (acridez) e sensação de asfixia pelo efeito físico urticante dos cristais de oxalato de cálcio. A taioba é indicada como substituta do espinafre e da couve em uma variedade de pratos como tortas, quiches e sanduíches. Os rizomas podem ser preparados nas formas adotadas para o preparo do cará, do inhame e da batata-doce, podem ser cozido com arroz ou adicionados a picadinhos de carnes, sopas, cozidos e purês ou, ainda, no preparo de massa para bolinhos fritos.

Você sabia que: as folhas devem ser colhidas sempre novas, pois as mais velhas ou sob estresse hídrico por falta d'água concentram cristais de oxalato de cálcio em níveis que causam incômodo, coceira nas mucosas e sensação de asfixia. É comum o hábito de "rasgar" as folhas, retirando-se as nervuras, o que é necessário para folhas mais velhas ou de variedades com maiores teores de oxalato de cálcio.

Tabela 115 – Análise nutricional em 100 g de taioba

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
34	2,9	0,9	5,4	4,5	141	53

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
1,9	NA	Tr	0,10	Tr	17,9

Fonte: Unicamp (2006).

VAGEM

Nome científico: *Phaseolus vulgaris* L.
Nome popular: vagem ou feijão-vagem.
Origem: América central.

Características: há cultivares de feijão-vagem de crescimento indeterminado, que precisam ser tutoradas, e de crescimento determinado, rasteiras. A vagem pertence à família fabácea, a mesma dos feijões-comuns, com a diferença de que é consumida ainda verde e nas vagens. A vagem é rica em fibras, tem apreciável quantidade de vitaminas B1 e B2, além de teores razoáveis de fósforo, flúor, potássio, cálcio, ferro e vitaminas A e C. Existem vários tipos de vagem. As vagens do tipo manteiga (achatadas) alcançam de 21 cm a 23 cm de comprimento e 1,5 m a 2,0 cm de largura e são de cor verde-clara; as vagens do tipo macarrão (arredondadas) alcançam de 15 cm a 17 cm de comprimento e diâmetro médio de 1 cm e são de cor verde-clara. A vagem-de-metro é bem mais comprida que as outras, apresenta perfil transversal circular e coloração verde-intensa.

Uso culinário: para preparar as vagens, é necessário retiras as pontas quando fibrosas. Para preservar as vitaminas, a cor e o sabor, é importante cozinhar com pouca água somente pelo tempo necessário, preferencialmente no vapor, para deixá-las macias, porém crocantes. Vagens são muito saborosas em saladas, cozidos, empanados, tortas, sopas e farofas.

Você sabia que: o ponto de colheita ideal é quando as vagens atingem o seu máximo desenvolvimento, antes, porém, de se tornarem fibrosas. Na colheita, vagens fibrosas e com os grãos salientes devem ser separadas, dando outro destino ao produto.

Tabela 116 – Análise nutricional em 100 g de vagem

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
25	1,8	0,2	5,3	2,4	41	28

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	Tr	0,08	Tr	1,2

Fonte: Unicamp (2006).

Farofa
de
VAGEM

TIPO DE PREPARAÇÃO: GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Vagem	255 g	1 prato de sobremesa cheio
Cebola	65 g	1/2 unidade média
Alho	3 g	1 dente
Óleo	5 ml	1 colher de sobremesa
Manteiga sem sal	9 g	1 colher de sobremesa
Água	50 ml	1/4 xícara de chá
Sal	1 g	1 colher de café
Farinha de milho	40 g	1/3 xícara de chá

Rendimento:	425 g	7 porções
Porção:	60 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	57,15%
Proteínas	10,06%
Lipídeos	32,83%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 60 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	58,49 kcal
Carboidratos	8,36 g
Proteínas	1,47 g
Gorduras totais	2,13 g
Gorduras saturadas	0,03 g
Gorduras trans	0,01 g
Fibra alimentar	1,50 g
Sódio	55,65 mg

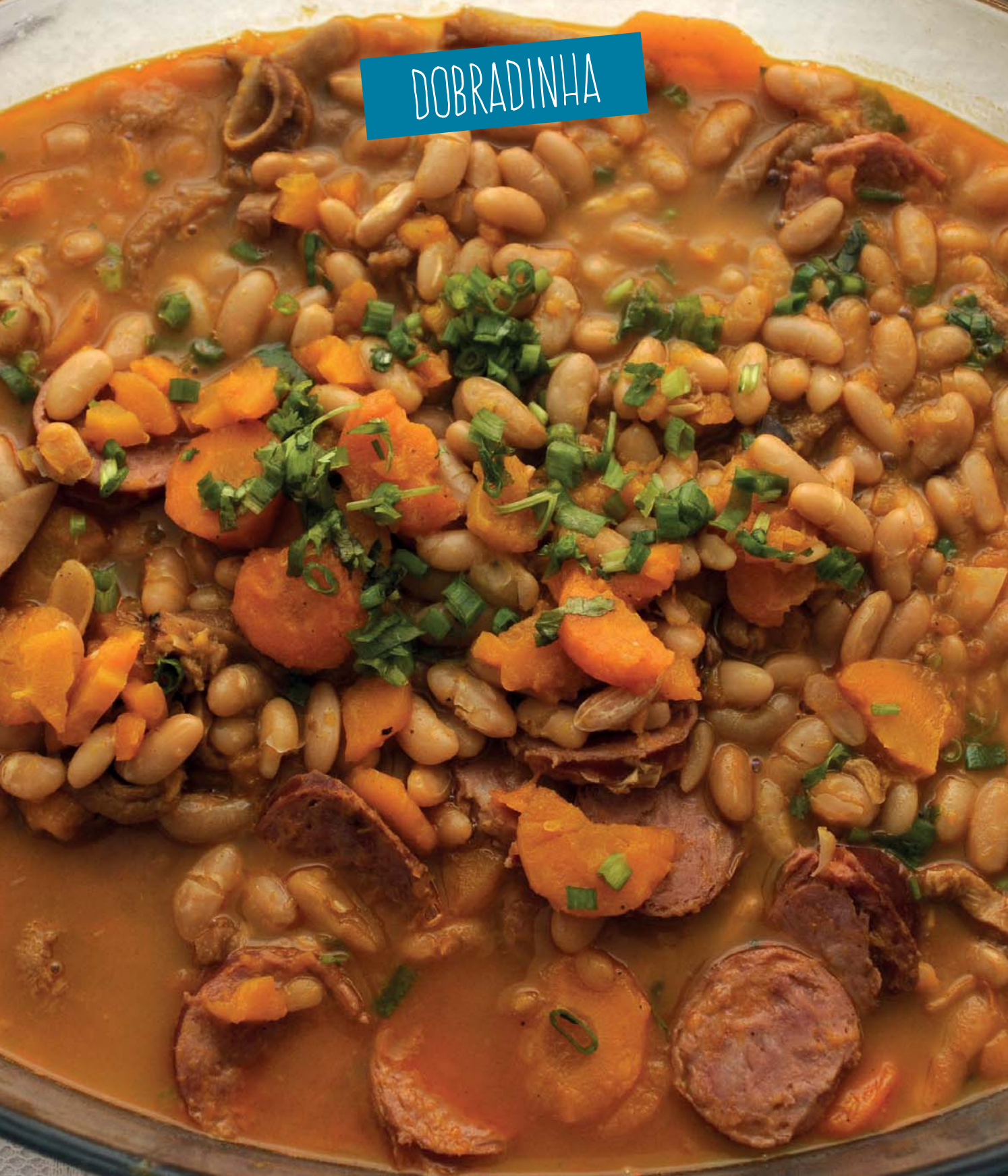
MODO DE PREPARO:

1. Cortar a vagem transversalmente e picar a cebola e o alho;
2. Em uma panela, derreter a manteiga com o óleo, acrescentar a cebola e o alho e refogar por 1 minuto;
3. Acrescentar a vagem e refogar;
4. Colocar a água e deixar cozinhar;
5. Quando a vagem estiver macia, acrescentar o sal e a farinha de milho, mexendo sempre por 10 minutos.

2.4.3 Leguminosas

FEIJÃO-BRANCO[14]

[14] Ver feijão – Região Nordeste.

DOBRADINHA

DOBRADINHA

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Bucho	700 g	
Água para cocção do bucho	2.000 ml	8 xícaras de chá
Cenoura	480 g	4 unidades pequenas
Óleo	5 ml	1 colher de sobremesa
Cebola	150 g	1 unidade média
Alho	6 g	2 dentes
Páprica doce	12 g	3 colheres chá
Sal	2 g	2 colher de café
Louro	0,5 g	1 folha
Pimenta-do-reino	0,5 g	1/2 colher café
Linguiça calabresa	260 g	1 unidade grande
Feijão-branco	300 g	1 xícara de chá
Cheiro-verde	10 g	2 colheres de sopa

Rendimento:	1.985 g	12 porções
Porção:	160 g	1 concha grande

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	29,78%
Proteínas	34,45%
Lipídeos	35,77%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 160 g (1 concha grande)

Valor energético	204,00 kcal
Carboidratos	15,21 g
Proteínas	17,57 g
Gorduras totais	8,14 g
Gorduras saturadas	4,00 g
Gorduras trans	0,09 g
Fibra alimentar	3,28 g
Sódio	445,00 mg

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e escaldar o bucho com água quente;
2. Em uma panela, cozinhar o bucho em água fervente por 30 minutos. Retirar, cortar em tiras e reservar;
3. Descascar as cenouras, cortar em rodelas e reservar;
4. Em uma panela de pressão, aquecer o óleo e refogar a cebola, o alho e o bucho;
5. Acrescentar a páprica, o sal, o louro, a pimenta-do-reino e a água, fechar a panela e cozinhar por 45 minutos;
6. Assar a linguiça em forno alto (200 °C) por 15 minutos;
7. Abrir a panela de pressão e colocar o feijão, a cenoura e a linguiça cortada em rodelas;
8. Voltar ao fogo sob pressão por 35 minutos;
9. Ao servir, salpicar o cheiro-verde.

GRÃO-DE-BICO

Nome científico: *Cicer aeretinum*.
Nome popular: grão-de-bico.
Origem: Ásia central.

Características: apresenta-se em forma de grãos verdes, em plantas de tamanho médio (cerca de 45 cm de altura) e porte semiereto, com folíolos grandes (10 mm a 20 mm), flores brancas, tendo em cada vagem uma a duas sementes grandes, com formato meio arredondado e coloração creme. O grão-de-bico é adaptado a regiões de clima ameno e solos de textura leve. O grão-de-bico é rico em proteínas, sais minerais, vitaminas do complexo B e fibras.

Uso culinário: pode ser consumido como grão verde, grão seco ou grão reidratado, preparados com saladas, carnes, farofas ou mexidos. Os grãos também podem ser conservados em salmoura ou congelados.

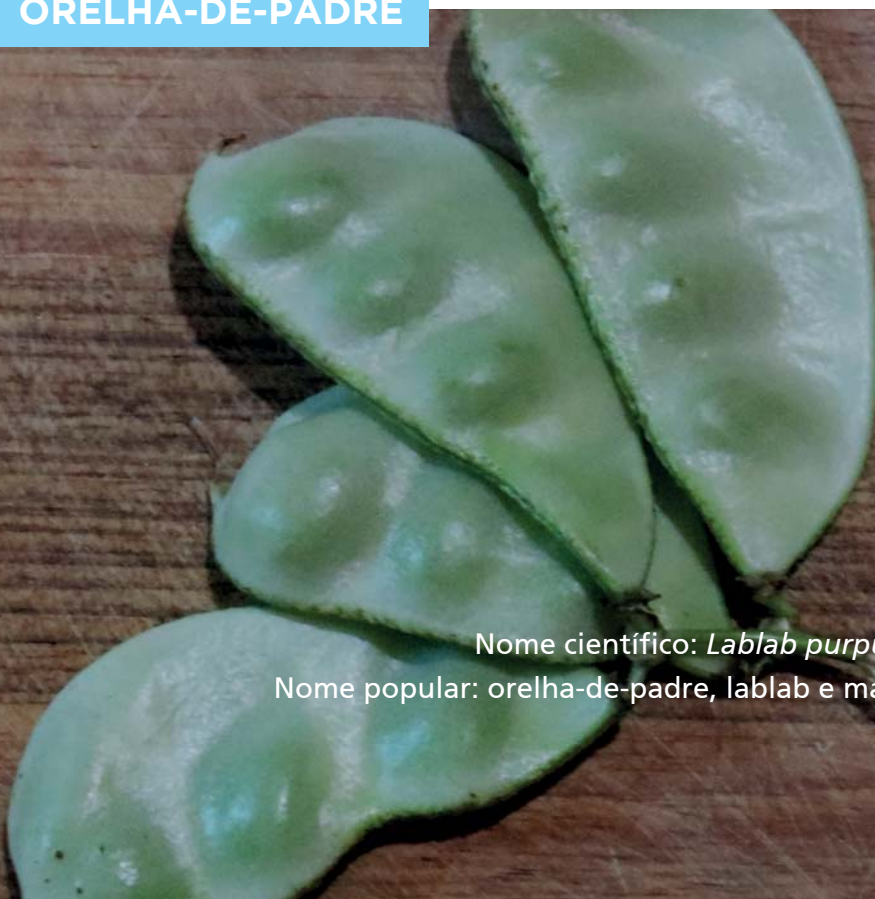
Você sabia que: o grão-de-bico é usado para o preparo de uma pasta árabe chamada *homus*.

Tabela 117 – Análise nutricional em 100 g de grão-de-bico

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
355	21,2	5,4	57,9	12,4	114	342

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
5,4	NA	0,52	Tr	Tr	Tr

Fonte: Unicamp (2006).

ORELHA-DE-PADRE

Nome científico: *Lablab purpureus* (L) Sweet.
Nome popular: orelha-de-padre, lablab e mangalô-amargo.
Origem: África.

Características: leguminosa extremamente vigorosa, com caule volúvel, trepadeira, utilizando outras plantas ou cercas como tutores. Adapta-se a diferentes condições ambientais, porém se desenvolve melhor em regiões quentes e úmidas, em solos bem drenados e férteis. De fácil plantio, é muito resistente a pragas.

Uso culinário: pode-se consumir as vagens ou os grãos já maduros. Podem ser usados para incrementar saladas, sopas e ensopados, mas, por apresentarem leve amargor, os grãos devem ser aferventados antes de serem cozidos.

Você sabia que: lablab é uma leguminosa de múltiplos usos, seja para alimentação humana, como forrageira para alimentação animal, ou para a inclusão em sistemas agrícolas conservacionistas como adubo verde ou planta de cobertura, sendo comum seu cultivo consorciado ao milho.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Surpresa de ABACAXI COM COCO

2.4.4 Tubérculos, raízes e cereais

MANDIOCA[15]

SURPRESA DE ABACAXI COM COCO

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Mandioca limpa	1.000 g	5 unidades
Sal	2 g	2 colheres de café
Água	1.000 ml	4 xícaras de chá
Abacaxi	1.500 g	2 unidades grandes
Ovo	110 g	2 unidades
Açúcar	150 g	3/4 xícara de chá
Coco ralado	35 g	1/3 xícara de chá

Rendimento:	1.300 g	18 porções
Porção:	70 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	79,41%
Proteínas	4,57%
Lipídeos	16,02%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 160 g (1 concha grande)

Valor energético	161,3 kcal
Carboidratos	32 g
Proteínas	1,84 g
Gorduras totais	2,84 g
Gorduras saturadas	0,26 g
Gorduras trans	0 g
Fibra alimentar	1,3 g
Sódio	73,84 mg

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a mandioca com o sal e a água;
2. Quando a mandioca estiver bem cozida, escorrer a água e retirar a fibra interna;
3. Bater no liquidificador o abacaxi descascado e cortado em pedaços e colocar a mandioca aos poucos, sem adicionar água, até obter um creme;
4. Juntar as gemas e bater;
5. Misturar o creme formado com 4 colheres de sopa de açúcar e o coco ralado;
6. Colocar o creme em um refratário retangular médio e reservar;
7. Levar ao forno preaquecido (200 °C) por 20 minutos;
8. Bater as claras em neve com o açúcar restante;
9. Retirar o creme do forno e cobrir com a clara em neve;
10. Voltar ao forno até que a clara em neve fique dourada;
11. Servir gelada.

[15] Ver mandioca – Região Nordeste.

MANDIOQUINHA-SALSA

Nome científico: *Arracacia xanthorrhiza* Bancroft.

Nome popular: mandioquinha-salsa, mandioquinha, baroa, batata-baroa, fiuza, cenoura-amarela, batata-aipo.

Origem: Andes, do Peru à Colômbia

Características: a mandioquinha-salsa é cultivada em regiões serranas do Sudeste e do Sul, exigindo clima ameno durante o ano todo. Planta herbácea perene, forma touceiras (coroas) com caules rizomatosos, os perfilhos ou propágulos, usados para o plantio, de onde brota a folhagem. Abaixo da coroa, formam-se as raízes tuberosas, de 4 a 10 por planta. É fonte de carboidrato leve, de fácil digestão, e possui teores interessantes de vitamina A e do complexo B, cálcio e magnésio.

Uso culinário: as raízes de mandioquinha-salsa podem ser cozidas, fritas, assadas ou compor pratos com carne bovina, suína e de aves, mas é em sopas e cremes que seu uso é consagrado. É particularmente saborosa quando preparada frita, fatiada na forma de *chips* ou palha. No Sul, é comum a maionese de batata-salsa e, no sul de Minas Gerais, a porção de rabada com baroa. Também se pode fazer pães, nhoques e rocamboles. As coroas também podem ser preparadas de forma semelhante às raízes, e as folhas, quando tenras, podem ser utilizadas refogadas ou cozidas em sopas.

Você sabia que: a introdução da mandioquinha-salsa no Brasil ocorreu em 1907, por doação do general colombiano Rafael Uribe Uribe à então Sociedade Nacional de Geografia em uma reunião no Rio de Janeiro. As plantas foram então levadas para a região serrana, sendo cultivadas em Nova Friburgo, colônia suíça implantada a partir de 1834. O plantio foi realizado nas terras do barão de Friburgo. O nome batata-baroa é uma evolução de batata-do-barão para batata-barão e daí a batata-baroa.

Tabela 118 – Análise nutricional em 100 g de mandioquinha-salsa

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
101	1	0,2	24	2,1	17	45

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	NA	0,05	Tr	Tr	7,6

Fonte: Unicamp (2006).

Cuscuz PAULISTA

MILHO[17]

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Azeite	7 ml	1 colher de sobremesa
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Alho	6 g	2 dentes
Tomate	500 g	5 unidades pequenas
Camarão fresco	400 g	2 xícaras de chá
Água	350 ml	1 e 1/2 xícara de chá
Sal	2 g	2 colheres de café
Pimenta-do-reino	0,5 g	1/2 colher de café
Palmito	300 g	2 unidades
Cheiro-verde	10 g	2 colheres de sopa
Colorau	0,5 g	1/2 colher de café
Ervilha fresca	75 g	1/2 xícara de chá
Frango desfiado	275 g	1/2 peito
Farinha de milho	240 g	3 xícaras de chá
Ovo	55 g	1 unidade grande

Rendimento:	1.465 g	10 porções
Porção:	140 g	1 fatia grossa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	53,63%
Proteínas	26,00%
Lipídeos	20,38%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 150 g (1 fatia grossa)

Valor energético	184,60 kcal
Carboidratos	24,80 g
Proteínas	12,00 g
Gorduras totais	4,20 g
Gorduras saturadas	0,74 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,40 g
Sódio	236,80 g

MODO DE PREPARO:

1. No azeite, refogar a cebola, o alho e os tomates sem pele e sem semente picados e cozinhar por 10 minutos. Reservar o molho formado;
2. Retirar a casca do camarão e ferver a casca na água, formando um caldo;
3. Acrescentar o camarão limpo ao molho de tomate e, quando ficarem vermelhos, acrescentar o caldo da casca coado, o sal, a pimenta-do-reino, os palmitos cortados em cubos, o cheiro-verde, o colorau, a ervilha e o frango desfiado (deixar uma parte dos ingredientes para enfeitar o cuscuz);
4. Cozinhar por mais 10 minutos;
5. Colocar a farinha de milho em uma tigela, juntar o molho e misturar muito bem. Obs.: a massa tem que ficar úmida;
6. Cozinhar o ovo e cortar em fatias grossas;
7. Em uma forma de pudim, montar com os ingredientes separados e, com o ovo, fazer desenhos da maneira que preferir;
8. Acrescentar a massa, apertando bem para ficar firme;
9. Desenformar e servir frio.

[17] Ver região Centro-Oeste.

TARO

Nome científico: *Colocasia esculenta* (L.) Schott.

Nome popular: no Brasil em geral é conhecido pelo termo inhame, especialmente no centro-sul do País; porém, no Nordeste, "inhame" se refere de fato ao cará, planta completamente distinta, pertencente à outra família, a Dioscorea (ver "Você sabia que").

Origem: regiões tropicais úmidas da Ásia, entre a Índia e Myanmar (antiga Birmânia).

Características: o taro é alimento básico no Sudeste Asiático e nas ilhas do Pacífico. No Brasil, é cultivado principalmente na região Sudeste. Caracteriza-se por suas enormes folhas em tom verde-escuro em forma de coração, pecíolo verde ou arroxeado, longo e inserido no meio da folha (folha peltada), com altura de até 1,8 m. Produz rizomas, um central e vários rizomas laterais, que apresentam elevados teores de amido e proteínas, quantidades razoáveis de vitaminas do complexo B e açúcares, além de alta digestibilidade.

Uso culinário: os rizomas são consumidos após cozimento para eliminar a ação urticante nas mucosas da boca e da garganta, causada por cristais de oxalato de cálcio. Muito usados em sopas, cremes, refogados, saladas (sempre cozido), fritos (após rápido cozimento), pães, bolos e sobremesas. Os rizomas laterais, que podem pesar até 200 g, são os mais apreciados. Também podem ser industrializados na forma de farinha. Há variedades usadas especificamente para a alimentação animal.

Você sabia que: o termo "inhame" é, na verdade, uma confusão histórica secular. No Nordeste, inhame se refere ao cará (*Dioscorea*), inclusive em concordância com a nomenclatura mundial. No Sudeste, refere-se à *Colocasia*, que, de acordo com a nomenclatura mundial, recebe a denominação de taro. Para reduzir problemas em publicações técnicas, dados estatísticos de produção e campanhas públicas, a Associação Brasileira de Horticultura (ABH) organizou em 2002 o I Congresso de Inhame e Taro, ocasião em que se padronizou a nomenclatura. Assim, estabeleceu-se, em respeito ao histórico das duas culturas e à nomenclatura mundial: inhame para *Dioscorea;* e taro para Colocasia.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Moqueca CAPIXABA

2.4.5 Ervas, condimentos e temperos

COENTRO[17]

MOQUECA CAPIXABA

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Postas de dourado	1.700 g	13 postas pequenas
Limão	100 g	1 unidade grande
Azeite	10 ml	1 colher de sopa
Alho	48 g	16 dentes grandes
Sal	20 g	2 colheres de sopa
Colorau	5 g	1 e 1/2 colher de chá
Cebola	475 g	5 unidades pequenas
Tomate	1.200 g	8 tomates médios
Coentro picado	80 g	1/2 maço
Cebolinha picada	50 g	1/2 maço
Água	240 ml	1 xícara de chá

Rendimento:	3.200 g	21 porções
Porção:	150 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	20,07%
Proteínas	50,03%
Lipídeos	29,90%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 150 g (2 colheres de servir)

Valor energético	132,62 kcal
Carboidratos	6,66 g
Proteínas	16,57 g
Gorduras totais	4,43 g
Gorduras saturadas	0,76 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,57 g
Sódio	376,60 mg

MODO DE PREPARO:

1. Temperar o peixe com o suco de limão;
2. Em uma panela de barro, aquecer o azeite, acrescentar o alho e refogar;
3. Adicionar o sal e o colorau e mexer;
4. Forrar o fundo da panela de barro com um pouco de cebola, tomate e coentro picados;
5. Colocar as postas de peixe por cima dos temperos, uma ao lado da outra;
6. Acrescentar o restante da cebola, do tomate e do coentro, finalizando com a cebolinha;
7. Adicionar a água, tampar a panela e cozinhar. O cozimento deve ser feito em fogo baixo, por 15 minutos, após a fervura.

[17] Ver região nordeste.

SALSA

Nome científico: *Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss.
Nome popular: salsa.
Origem: Região Mediterrânica do sul da Europa.

Características: erva anual que pode atingir até 1 m de altura. Possui folhas alternas, pinadas e de coloração verde-brilhante, caule ereto e frutos secos, com duas sementes.

Uso culinário: no Brasil, sua importância está associada ao consumo como condimento, compondo o cheiro-verde nas regiões Sudeste e Sul, juntamente com a cebolinha e, por vezes, o coentro. Embora seja atribuído apenas valor condimentar, as folhas entram na composição de diversos tipos de molhos, sopas, saladas e no tempero de carnes.

Você sabia que: é considerada a erva condimentar mais usada na culinária em todo o mundo, havendo hoje dezenas de cultivares e variedades das mais diferentes formas e tamanhos de folhas.

Tabela 119 – Análise nutricional em 100 g de salsa

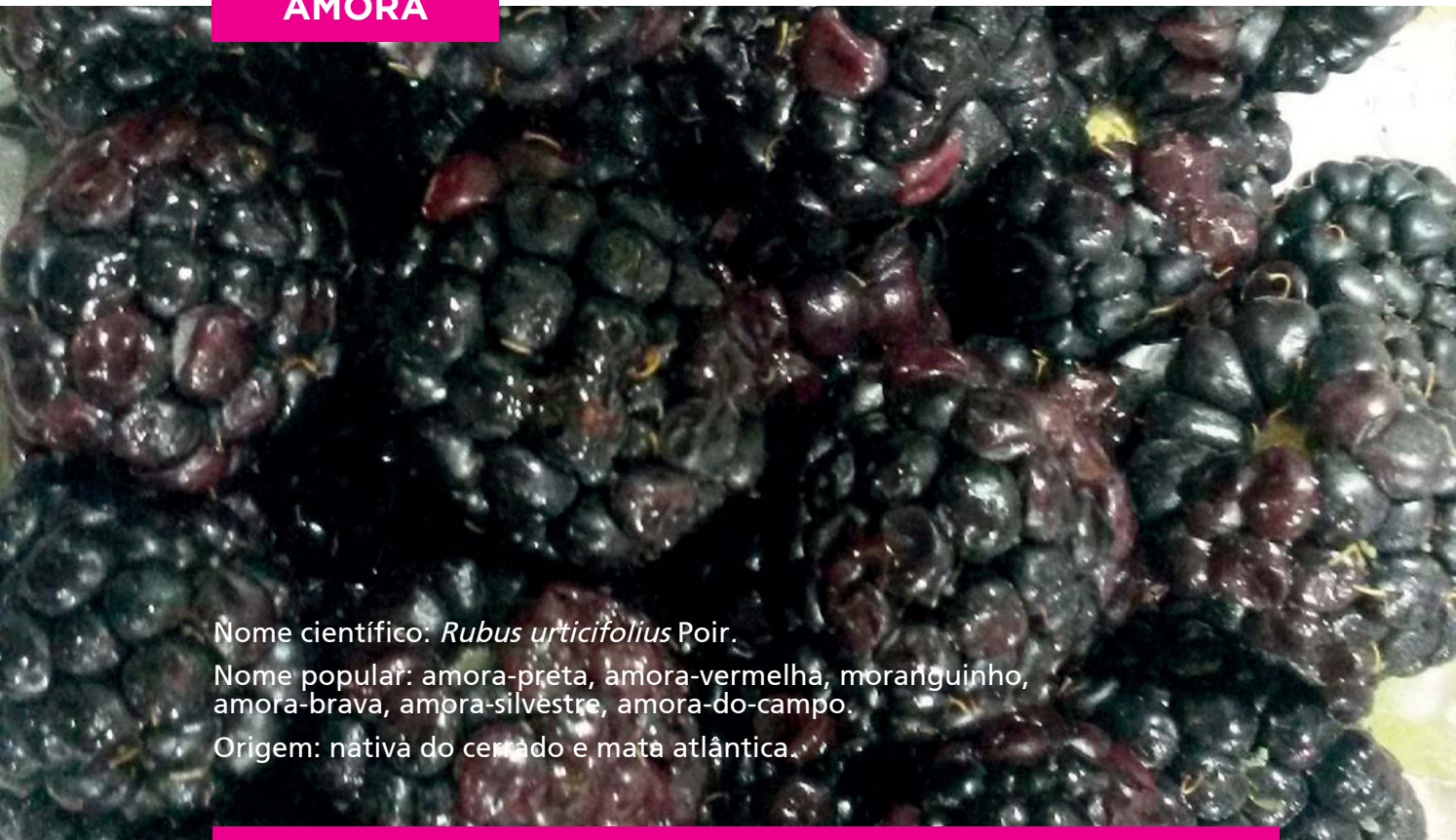
Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos. (g)	Carboidratos (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
33	3,3	0,6	5,7	1,9	179	49

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
3,2	1743	0,12	0,15	0,72	51,7

Fonte: Unicamp (2006).

2.5 Região Sul

2.5.1 Frutas

AMORA

Nome científico: *Rubus urticifolius* Poir.

Nome popular: amora-preta, amora-vermelha, moranguinho, amora-brava, amora-silvestre, amora-do-campo.

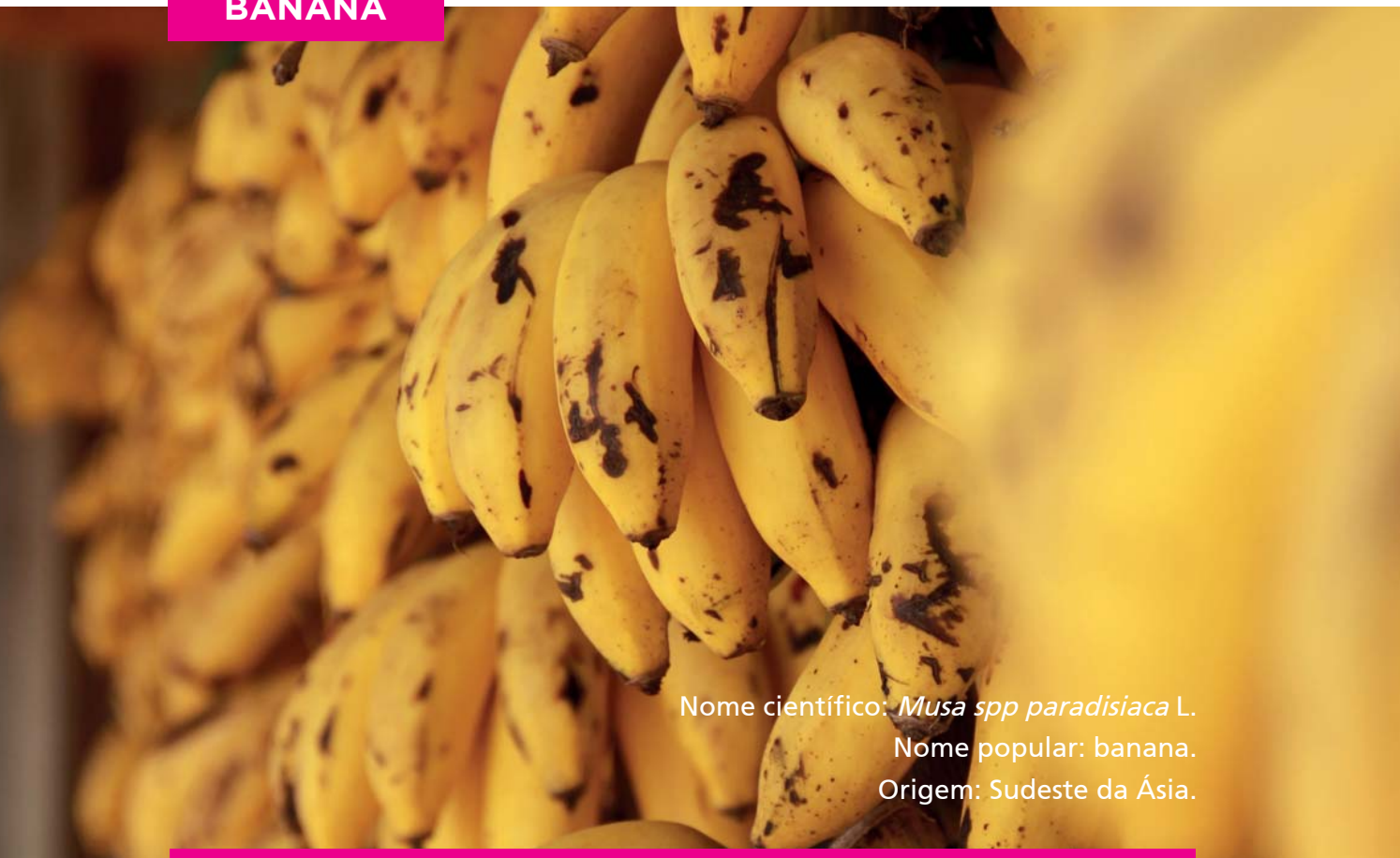
Origem: nativa do cerrado e mata atlântica.

Características: a amora é proveniente de um arbusto frágil, bastante ramificado, com os caules cobertos de espinhos, de até 2 m de altura, com espinhos nos ramos e nas folhas. Os frutos dão em forma de cachos, que podem atingir até 20 cm de comprimento. De coloração esverdeada, passa de vermelho ao roxo-escuro durante a maturação. É uma fruta conhecida em grande parte do Brasil, encontrada especialmente em pastos e em beiras de estradas espalhada por todo o Sudeste e Centro-Oeste, de preferência nas áreas de maior altitude e temperaturas mais frias. Apesar da semelhança com as verdadeiras amoras europeias e norte-americanas, não tem parentesco com estas. A nossa amora é fruta nativa do País e pertence à família das rosáceas, a mesma das rosas, do morango, da maçã e de tantas outras espécies de frutos deliciosos e flores perfumadas.

Uso culinário: mais apreciada em seu estado natural, colhida no pé e degustada na hora, a amora-do-mato tem sabor doce e, ao mesmo tempo, pouco ácido. Porém, quando a colheita é farta e permite o acúmulo de maiores quantidades, podem ser feitos com as frutas adocicadas excelentes sucos, tortas, geleias, doces em compota e em calda.

Você sabia que: ocorre abundantemente nas margens das estradas, podendo ser cultivada em terrenos férteis, não necessitando de adubação. Durante o período de frutificação, a amora-do-mato é abundante, e aqueles que tiverem coragem para enfrentar seus muitos espinhos podem colher “litros” da fruta.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

BANANA

Nome científico: *Musa spp paradisiaca* L.
Nome popular: banana.
Origem: Sudeste da Ásia.

Características: planta com caule suculento e subterrâneo, cujo "falso" tronco é formado pelas bases superpostas das folhas, que são grandes, de coloração verde-clara e brilhante. Possuem flores em cachos, que surgem em séries a partir do chamado "coração" da bananeira. Atualmente, no Brasil, encontram-se bananas em qualquer parte.

Existem numerosas cultivares de bananeiras. Com relação às cultivares de mesa, utilizadas para consumo *in natura,* destacam as cultivares do subgrupo Cavendish, nanica, nanicão, grand naine e Williams, as quais apresentam frutos com polpa muito doce, sendo bastante utilizadas no processamento industrial. Do subgrupo prata, destaca-se a prata, branca e pacovan. As cultivares do subgrupo terra são também conhecidas por plátanos, possuem frutos grandes, que são consumidos fritos ou cozidos, devido ao alto teor de amido, entre elas citam-se a terra, terrinha d´Angola, mas existem muitas outras, tais como a ouro, caipira, maçã, prata anã, mysore, figo vermelho, figo cinza, ouro da mata, pioneira e platina, que são cultivadas e consumidas regionalmente, atendendo à preferência de cada consumidor local.

Considerada por muitos a fruta perfeita, possui muitas qualidades: amadurece aos poucos, fora do pé, facilitando a colheita; é de fácil transporte; tem bom aproveitamento; e pode ser encontrada durante o ano inteiro. Quando não maduras, são, em geral, de cor verde, possuindo sabor adstringente e intragável. Diz-se que quando a banana está verde ela "pega" na boca. Isso porque, antes de sua maturação, compõe-se, basicamente, de amido e água. Tanto que, da maioria das bananas-verdes, é possível produzir farinha, que tem aplicações na alimentação, desde o preparo de mingaus até biscoitos. No processo de amadurecimento, a maior parte do amido contido nas bananas transforma-se em açúcar (glicose e sacarose).

Uso culinário: de maneira geral, a banana é uma das frutas mais doces. Bananas de mesa são, por exemplo, as variedades maçã, ouro, prata e nanica, que, na verdade, são grandes, levando esse nome em virtude da baixa altura da planta em que frutificam. Bananas para fritar são as variedades de banana-da-terra e figo. As bananas *chips*, novidade deliciosa do Norte do Brasil, são feitas com a variedade pacová. Banana para cozinhar é, especialmente, a da-terra e, também no Norte, a pacová. As bananas também entram como ingrediente em grande quantidade de pratos salgados típicos das culinárias regionais brasileiras. No Rio de Janeiro e em Pernambuco, é o famoso cozido, que, entre tantos componentes – carnes, tubérculos, legumes e verduras –, inclui as variedades da-terra e nanica. A especialidade do sul de Minas Gerais é o virado de banana-nanica, preparado com farinha de milho e queijo mineiro. No litoral norte de São Paulo, o prato principal da culinária caiçara chama-se peixe azul-marinho: postas de peixe cozidas com banana-nanica verde sem casca, acompanhadas de pirão feito com o caldo do peixe, banana cozida amassada e farinha de mandioca.

Você sabia que: o cacho da banana é constituído de várias pencas (10 a 12), que vão se formando com a abertura das brácteas do "coração", o que ocorre em dias consecutivos ou alternados, com isso tem-se para o cacho, pencas de diferentes idades. Por exemplo, num cacho de 10 pencas, a última penca formada será 10 dias mais jovem do que a primeira.

Tabela 120 – Análise nutricional em 100 g de banana-nanica

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
96	1,2	8,4	6	6,3	8	22

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	Tr	0,04	Tr	8,7

Fonte: Unicamp (2006).

Cuca
de
BANANA

TIPO DE PREPARAÇÃO: SOBREMESA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Massa		
Fermento biológico seco	10 g	1 colher de sopa
Leite desnatado morno	400 ml	1 e 1/2 xícara de chá
Açúcar	150 g	3/4 xícara de chá
Farinha de trigo	700 g	3 e 1/2 xícaras de chá
Ovo	55 g	1 unidade
Manteiga derretida	50 g	2 colheres de sopa cheias
Banana-nanica cortada em rodelas	800 g	8 unidades
Canela em pó	2 g	1 colher de café
Sal	0,1 g	1 pitada
Farinha de trigo e manteiga sem sal		O suficiente para untar e enfarinhar a forma
Farofa		
Açúcar	50 g	2 e 1/2 colheres de sopa
Farinha de trigo	50 g	2 colheres de sopa cheias
Manteiga	50 g	2 colheres de sopa
Canela em pó	2 g	1 colher de café

Rendimento:	1.825 g	18 porções
Porção:	100 g	1 fatia grossa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	72,64%
Proteínas	8,68%
Lipídeos	18,68%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (1 fatia grossa)

Valor energético	260,80 kcal
Carboidratos	47,00 g
Proteínas	5,66 g
Gorduras totais	5,38 g
Gorduras saturadas	2,94 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,60 g
Sódio	16,38 mg

MODO DE PREPARO:

Massa:

1. Misturar o fermento biológico com o leite desnatado morno, 1 colher de sopa de açúcar e 2 colheres de sopa de farinha de trigo e deixar fermentar por 30 minutos;

2. Acrescentar o restante dos ingredientes ao creme com fermento, misturar até obter uma massa uniforme e deixar repousar por 60 minutos, em uma forma untada e polvilhada.

Farofa:

1. Juntar todos os ingredientes e misturar bem;

2. Polvilhar a farofa sobre a massa e levar ao forno preaquecido (200 °C) por 50 minutos.

FEIJOA

Nome científico: *Feijoa sellowiana* (O. Berg) O. Berg.

Nome popular: feijoeira; goiaba-do-mato, goiaba-serrana, goiaba-abacaxi.

Origem: Brasil (região Sul).

Características: a feijoa ou goiaba-serrana, como tradicionalmente era conhecida no Brasil há tempos, é planta próxima da goiaba-comum. Os frutos são grandes se comparados à primeira, e sua árvore é pequena. A polpa é espessa, aquosa, muito aromática, abundante e saborosa. O sabor, próximo ao da goiaba, é considerado por alguns como uma mistura dos sabores da banana, do morango e, especialmente, do abacaxi. Planta que provém de um arbusto de 4 m de altura, com tronco ramificado desde a base e de copa densa. Possui folhas de coloração verde-oliva e flores com pétalas brancas (externamente) e purpúreas (no interior). As folhas da feijoeira são também muito bonitas e ornamentais: pequenas e estreitas, verde-escuras na parte superior e prateadas na parte inferior. O fruto tem forma ovoide, casca espessa e dura, de coloração verde-clara quando maduro. A polpa é amarela, de sabor semelhante ao do araçá, que envolve de 20 a 30 sementes. É encontrada de janeiro a março.

O cultivo desta planta necessita de solo argiloso e terrenos rochosos, em clima temperado. É uma planta espontânea, podendo ser propagada por sementes. Pode ser utilizada como ornamental.

Uso culinário: as pétalas também podem ser comestíveis e possuem agradável suco adocicado.

Você sabia que: tendo viajado para além-mar, levada provavelmente por algum admirador do perfume de sua polpa, a feijoa deu-se bastante bem em terras e climas estrangeiros. Muito cultivada na Europa desde o final do século passado – com especial atenção na região litorânea do sul da França – e, desde 1900, na costa oeste norte-americana – na Califórnia –, praticamente desapareceu do Brasil. Em 1981, a Companhia Agrícola Dierberger de Limeira, no interior do estado de São Paulo, trouxe a fruta de volta ao cenário nacional. Tomando a iniciativa de importar da Nova Zelândia três diferentes variedades da feijoa – uma delas desenvolvida nos Estados Unidos –, começou a produzir mudas para a venda e para reiniciar a propagação da espécie.

Tabela 121 – Análise nutricional em 100 g de feijoa

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
96	1,2	8,4	6	6,3	8	22

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	Tr	0,04	Tr	8,7

Fonte: USDA (s. d.).

FIGO

Nome científico: *Ficus carica* L.
Nome popular: figo.
Origem: região do Mediterrâneo.

Características: a planta é subtropical e tradicionalmente cultivada no Sul e Sudeste do Brasil, mas a irrigação e podas expandem a lavoura para o semiárido. O figo é um fruto composto, de casca fina e macia, comestível, de coloração branco-amarelada até roxa. Em seu interior, existem inúmeros frutos, que são frequentemente confundidos com sementes. Embora se desenvolva bem em clima temperado, a figueira possui grande capacidade de adaptação a diferentes condições climáticas. Resultados satisfatórios foram obtidos nos figueirais comercias estabelecidos no Rio Grande do Sul.

Quando amadurecem na árvore, os figos são de qualidade superior aos colhidos no ponto de maturação comercial. Frutas colhidas maduras, num curto período de tempo, se tornam azedas e atacadas por fungos.

Uso culinário: o figo é consumido fresco ou industrializado na forma de doces em compota ou em pasta e figo rami, uma espécie de passa de figo. De acordo com a destinação futura, os frutos das figueiras devem ser colhidos em diferentes estágios de maturação. Os figos verdes se destinam basicamente à industrialização de doces em compotas; os inchados, à produção do figo rami; e os maduros, à produção de doces em pasta ou ao consumo *in natura*.

Você sabia que: entre as espécies cultivadas, a figueira é uma das mais antigas. A evolução do estado selvagem para o de planta cultivada acompanhou os primórdios da civilização. Na literatura descritiva das mais remotas eras, são encontradas numerosas referências à figueira, para enaltecê-la como árvore sagrada e respeitada pelo homem.

Tabela 122 – Análise nutricional em 100 g de figo

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
96	1,2	8,4	6	6,3	8	22

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	Tr	0,04	Tr	8,7

Fonte: Unicamp (2006).

Chimia
de
FIGO

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Figo	190 g	4 unidades
Maçã	75 g	1/2 unidade média
Água	60 ml	1/4 xícara de chá
Açúcar	60 g	3 colheres de sopa

Rendimento:	130 g	6 porções
Porção:	22 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	95,30%
Proteínas	3,10%
Lipídeos	1,61%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 22 g (1 colher de sopa)

Valor energético	65,60 kcal
Carboidratos	15,66 g
Proteínas	0,50 g
Gorduras totais	0,11 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,61 g
Sódio	0,93 mg

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o figo e retirar as partes não comestíveis;
2. Descascar a maçã e retirar as partes não comestíveis;
3. Bater todos os ingredientes no liquidificador por 4 minutos;
4. Despejar o creme formado em uma panela e cozinhar, mexendo sempre, por 20 minutos.

MAÇÃ

Nome científico: *Malus domestica* Borkh.
Nome popular: maçã.
Origem: Oriente Médio e Leste Asiático.

Características: fruteira típica de clima temperado. O fruto é globoso, com uma profunda depressão no ponto de inserção da haste, que o prende aos ramos. De coloração vermelha ou verde, pode apresentar pequenas manchas esverdeadas ou amareladas. No Brasil, a produção de maçã se concentra em dois cultivares, gala e fuji, que representam em torno de 90% da área plantada. Outros cultivares plantados são a eva, *golden delicious*, brasil, anna, condessa, catarina, *granny smith*. Os frutos da maçã gala são colhidos nos meses de janeiro e fevereiro; e da fuji, nos meses de abril e maio, sendo uma fruta de sabor doce e muito suculenta. A fuji apresenta, ainda, a vantagem de ser mais resistente ao armazenamento.

Uso culinário: a maçã tem como principal destino o consumo fresco. Diversos tipos de processamento da fruta são possíveis, produzindo produtos como doces, geleias, compotas, sucos, bebidas e vinagre. O vinho de maçã, além do consumo direto, constitui a base para a sidra, bebida frisante, e para a produção de destilados envelhecidos como os calvados ou para a produção de blends como o pommeau.

Você sabia que: o armazenamento de maçãs em condições controladas permite manter sua qualidade durante períodos de até 12 meses

Tabela 123 – Análise nutricional em 100 g de maçã fuji

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
56	0,3	Tr	15,2	1,3	2	9

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,1	NA	Tr	Tr	Tr	2,4

Fonte: Unicamp (2006).

Purê
de
MAÇÃ

PURÊ DE MAÇÃ

TIPO DE PREPARAÇÃO: GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Maçã	520 g	4 unidades médias
Água	20 ml	1 e 1/2 colher de sopa
Vinagre	2 ml	1 colher de café
Cravo	1 g	2 unidades
Açúcar	3 g	1 colher de café
Sal	2 g	2 colheres de café

Rendimento:	230 g	3 porções
Porção:	70 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	98,14%
Proteínas	1,86%
Lipídeos	0,00%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 70 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	111,6 kcal
Carboidratos	27,38 g
Proteínas	0,52 g
Gorduras totais	0,00 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,25 g
Sódio	258,40 mg

MODO DE PREPARO:

1. Retirar a casca e as partes não comestíveis da maçã e cortá-la em cubos;
2. Em uma panela, colocar todos os ingredientes e cozinhar por 13 minutos;
3. Se a maçã não estiver desmanchada, amassar com o auxílio de um garfo.

MORANGO

Nome científico: *Fragaria x ananassa* Duch.

Nome popular: morango.

Origem: Europa.

Características: o morangueiro é uma planta rasteira com seus híbridos e cultivares, do gênero fragaria, que produz o morango, incluindo um conjunto grande de espécies e variedades silvestres. A parte comestível é um pseudofruto, ou seja, um falso fruto, vermelho e rico em vitaminas A e C e sais minerais. A espécie mais cultivada comercialmente é um híbrido (*fragaria* x *ananassa*). Nas condições brasileiras, a cultura do morango é conduzida anualmente, com novos plantios a cada ano-safra. A produção de mudas é efetuada do final da primavera ao início do outono. A colheita dos frutos inicia-se dois meses após o transplante e estende-se do final do outono à primavera seguinte. Apesar de ser uma planta de origem temperada e subtropical, já existem pesquisas buscando a sua adaptação a regiões de clima mais quente, como a semiárida de Minas Gerais.

Uso culinário: a maior parte do morango produzido é consumida *in natura* pela população. É também bastante utilizado na fabricação de iogurtes, sorvetes, geleias, em recheios e coberturas para a indústria de panificação, além de sucos e néctares.

Você sabia que: o morango figura entre as espécies cultivadas com maior perecibilidade. O congelamento e armazenamento dos frutos podem ser uma estratégia para comercialização de parte da safra, após a colheita, porém nenhum método de conservação disponível, economicamente viável, preserva a qualidade da fruta fresca, o que resulta na perda de suas características peculiares de textura, aroma, cor e sabor.

Tabela 124 – Análise nutricional em 100 g de morango

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
30	0,9	0,3	6,8	1,7	11	22

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	NA	Tr	0,03	Tr	63,6

Fonte: Unicamp (2006).

Chimia de
MORANGO

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Morango	300 g	40 unidades
Maçã	75 g	1/2 unidade média
Água	60 g	1/4 de xícara de chá
Açúcar	90 g	4 e 1/2 colheres de sopa

Rendimento:	225 g	9 porções
Porção:	25 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	95,21%
Proteínas	2,91%
Lipídeos	1,68%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 25 g (1 colher de sopa)

Valor energético	52,00 kcal
Carboidratos	12,44 g
Proteínas	0,24 g
Gorduras totais	0,16 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,63 g
Sódio	0,65 mg

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o morango e a maçã e retirar as partes não comestíveis;
2. Bater todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos;
3. Despejar o creme formado em uma panela e cozinhar, mexendo sempre, por 30 minutos.

NECTARINA

Nome científico: *Prunus persica L. var. nucipersica.*

Nome popular: nectarina.

Origem: originário da China, com registros de 20 séculos a.C.

Características: variedade botânica de pessegueiro, originária da China. Tem como principal diferença de seu progenitor a casca lisa e o maior teor de brix (a taxa de açúcar). Trata-se, assim, de uma espécie de clima temperado, de folhas caducas, pertencentes à família *Rosaceae*, e a própria planta conta com hábitos vegetativos e produtivos semelhantes aos de um pessegueiro comum. A colheita ocorre de setembro a dezembro, conforme o cultivar e a região. A safra vai de outubro a janeiro nas principais regiões produtoras do País. Bem adaptada ao clima temperado brasileiro, a fruta tem seu cultivo concentrado nas regiões Sul e Sudeste do País, sobretudo nos estados de São Paulo, Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná. Bem conduzidas, as árvores atingem 2,5 metros de altura, no máximo. Na composição da nectarina, são encontrados vários nutrientes importantes para a saúde humana. A fruta é rica em vitamina A, niacina (vitamina do complexo B) e, em menor quantidade, vitaminas C, K, B5, ferro e pectina, que ajuda a controlar os níveis de colesterol do sangue.

Uso culinário: a nectarina consumida *in natura* é valorizada no mercado como um tipo de fruta das mais finas. Também pode ser utilizada para elaborar doces e sorvetes.

Você sabia que: a nectarina é rica em potássio, vitamina A, vitamina B e ainda vitamina C.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Molho
de
NECTARINA

MOLHO DE NECTARINA

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Nectarina	150 g	3 unidades
Manjericão	6 g	1/2 ramo
Azeite	80 ml	1/2 xícara de chá
Sal	1 g	1 colher de café
Mel	10 g	1 colher de sopa

Rendimento:	220 g	17 porções
Porção:	13 g	1 colher de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	15,19%
Proteínas	0,50%
Lipídeos	84,31%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 13 g (1 colher de sopa)

Valor energético	50,20 kcal
Carboidratos	1,88 g
Proteínas	0,06 g
Gorduras totais	4,70 g
Gorduras saturadas	0,64 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,16 g
Sódio	23,40 mg

MODO DE PREPARO:

1. Retirar os caroços das nectarinas;
2. Bater todos os ingredientes no liquidificador;
3. Servir gelado.

PÊSSEGO

Nome científico: *Prunus persica* L. Batsch.

Nome popular: pêssego.

Origem: originário da China, com registros de 20 séculos a.C.

Características: o pessegueiro e nectarineira são, basicamente, culturas de clima temperado. Em latitudes maiores, a temperatura mínima de inverno e as geadas de primavera são, usualmente, os fatores limitantes. Nessas espécies frutíferas de clima temperado, durante a estação do outono, o crescimento cessa, quando a planta se prepara para resistir às condições adversas de baixas temperaturas invernais; a fase definida como dormência. De acordo com o cultivar e a região, o pessegueiro floresce de junho a setembro, num período em que as ondas de frio, que seguem as frentes quentes, são muito frequentes. Os danos provocados pelo frio ocorrem nos tecidos regenerativos da planta, folhas e, principalmente, nas flores. O pessegueiro não tolera temperaturas superiores a 25 °C durante seu florescimento, o que causa abortamento de flores. No Rio Grande do Sul, é comum ocorrerem temperaturas máximas nessa fase em alguns anos, sendo causa de redução de safra. Ocorre ligeira elevação de temperatura entre o final de julho e o início de agosto, coincidindo com esse período. Em se tratando de cultura adaptável ao clima temperado, encontrou nos estados do Sul do Brasil as melhores condições para a expansão, principalmente no Rio Grande do Sul, Santa Catarina e parte do Paraná. A presença de pessegueiros no Rio Grande do Sul, seja na região da Serra Gaúcha, seja na chamada metade sul do estado, já faz parte da paisagem de extensos espaços agrícolas, explorados, predominantemente, por agricultores de base familiar. O período de oferta do pêssego brasileiro se concentra nos meses de setembro a janeiro.

Uso culinário: os pêssegos são bastante apreciados no mundo inteiro pelo sabor, aparência e valor econômico, sendo que os frutos são consumidos frescos ou processados na forma de

compotas e doces. Em função das características naturais, podem ter usos e destinos distintos, o consumo *in natura* ou processados. A vida útil do pêssego fresco é pequena, em torno de dois a cinco dias, quando submetido a condições naturais, sem refrigeração. O processamento industrial em calda é uma forma de prolongar a presença da fruta para o consumo, próxima das condições naturais.

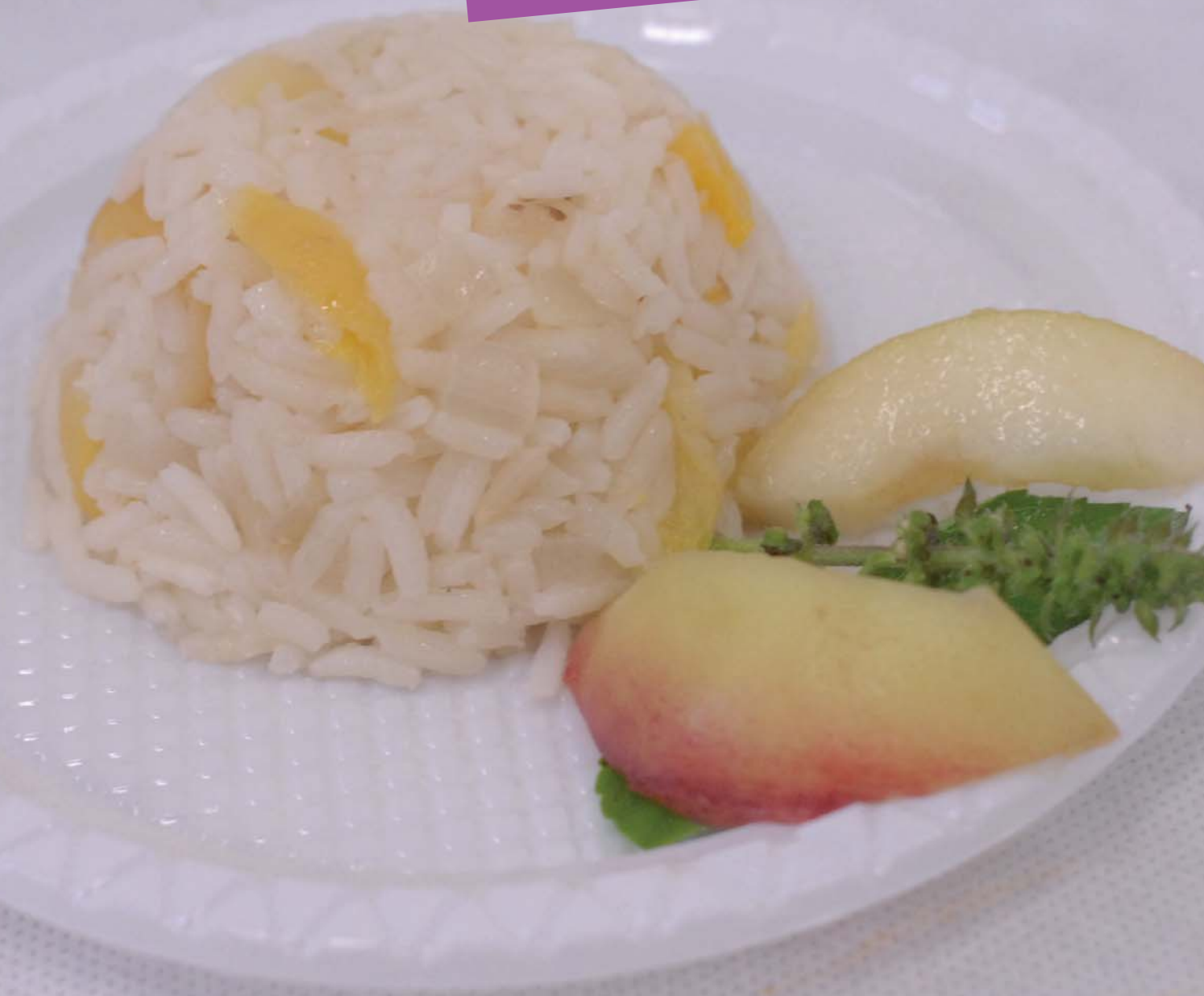
Você sabia que: a cultura do pessegueiro está presente no Brasil há mais de 470 anos, quando foi introduzida no estado de São Paulo, na época das capitanias hereditárias, trazida pelo português Martin Afonso de Souza.

Tabela 125 – Análise nutricional em 100 g de pêssego

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
36	0,8	Tr	9,3	1,4	3	15

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	NA	0,05	Tr	Tr	3,3

Fonte: Unicamp (2006).

Arroz
com
PÊSSEGO

ARROZ COM PÊSSEGO

TIPO DE PREPARAÇÃO: ACOMPANHAMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	50 g	1/2 unidade pequena
Pêssego seco	40 g	2 unidades
Óleo	10 ml	1 colher de sopa
Arroz	135 g	1 xícara de chá
Água fervente	350 ml	1 e 1/2 xícara de chá
Sal	3 g	1 colher de chá

Rendimento:	400 g	4 porções
Porção:	100 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	78,23%
Proteínas	7,55%
Lipídeos	14,22%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (2 colheres de servir)

Valor energético	143,75 kcal
Carboidratos	28,00 g
Proteínas	2,75 g
Gorduras totais	2,27 g
Gorduras saturadas	0,35 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,02 g
Sódio	297,00 mg

MODO DE PREPARO:

1. Picar a cebola em cubos e cortar o pêssego em tiras finas;
2. Refogar a cebola no óleo e, quando estiver transparente, acrescentar o pêssego picado e o arroz;
3. Colocar a água fervente e o sal;
4. Cozinhar por 15 minutos em fogo baixo com a panela semitampada;
5. Acrescentar mais água quente até que o arroz fique macio, se necessário.

PINHÃO

Nome científico: *Araucaria angustifolia* (Bertol.) Kuntze.
Nome popular: pinheiro-do-paraná e pinhão.
Origem: província argentina de Missiones.

Características: o pinhão é obtido da araucária. É uma espécie resistente, tolerando incêndios rasos, devido à casca grossa, que faz papel de isolante térmico. A capacidade de germinação é alta e chega a 90% em pinhões recém-colhidos. Espécie pioneira, dissemina-se facilmente em campo aberto. Árvore de longa vida e muitos nomes, a Araucaria angustifolia fornece madeira de excelente qualidade e também tornou-se famosa pelo pinhão, semente produzida com fartura a cada dois anos. O pinhão, que garante a alimentação de muitas espécies animais, principalmente roedores e pássaros, tornou-se item obrigatório no cardápio de outono e inverno em milhares de residências do Sul. O consumo desse fruto pode, inclusive, funcionar como o principal aval para a perpetuação da araucária, que, derrubada sem piedade para a extração de madeira, já esteve ameaçada de extinção. Para o serrano, o pinheiro hoje está valendo mais de pé, produzindo pinhas, do que cortado, vendido como madeira. Muitas famílias tiram o sustento da venda do pinhão e até grandes proprietários conseguem bom capital de giro com seu comércio.

Uso culinário: as duas maneiras mais conhecidas de se cozinhar as sementes da araucária são na brasa e na água. Mas existem muitas outras formas de saborear esse alimento, dos aperitivos às sobremesas, passando por carnes de panela e farofas.

Você sabia que: existem diversos festivais culinários (as famosas "festas do pinhão"), que se realizam em uma boa parcela das cidades do interior do estado do Paraná, onde há grande ocorrência de araucárias.

Tabela 126 – Análise nutricional em 100 g de pinhão

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
174	4	1	43	15,6	16	166

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,8	NA	Tr	Tr	Tr	28

Fonte: Unicamp (2006).

Rocambole de PINHÃO

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Rocambole		
Pinhão	220 g	1 prato de sobremesa
Carne moída	200 g	
Ovo	55 g	1 unidade
Alho	3 g	1 dente
Cebola picada	35 g	1/4 unidade média
Sal	2 g	2 colheres de café
Pimenta-do-reino	0,3 g	1 pitada
Cheiro-verde	10 g	2 colheres de sopa
Cenoura ralada	90 g	3/4 unidade pequena
Molho		
Tomate	250 g	2 e 1/2 unidades pequenas
Cebola	35 g	1/4 unidade média
Alho	3 g	1 unidade
Cheiro-verde	5 g	1 colher de sopa
Óleo	5 ml	1 colher de sobremesa
Água	250 ml	1 xícara de chá
Pimenta-do-reino	1 g	1 colher de café
Sal	1 g	1 colher de café

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	59,93%
Proteínas	23,14%
Lipídeos	16,93%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de: 100 g (2 fatias)

Valor energético	181,02 kcal
Carboidratos	27,12 g
Proteínas	10,47 g
Gorduras totais	3,40 g
Gorduras saturadas	1,14 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	7,04 g
Sódio	225,94 mg

Rendimento:	675 g	6 porções
Porção:	100 g	2 fatias

MODO DE PREPARO:

Rocambole:

1. Cozinhar o pinhão na panela de pressão por 60 minutos (contar o tempo após a panela pegar pressão);
2. Descascar o pinhão e bater no liquidificador por 5 minutos, ou até ficar triturado;
3. Misturar o pinhão triturado com a carne moída, o ovo e os temperos;
4. Sobre um papel laminado cortado em retângulo, colocar a mistura, em forma de retângulo no centro (deixar as pontas do papel laminado livres);
5. Amassar com as mãos ou com o auxílio de uma colher;
6. Espalhar a cenoura ralada sobre o retângulo de carne;
7. Enrolar a carne, com o auxílio do papel laminado, modelando um rocambole;
8. Fechar o papel laminado como um bombom;
9. Levar ao forno preaquecido (200 °C) por 40 minutos.

DICA: para o rocambole não grudar no papel laminado, pincelar um pouco de óleo antes de colocar a carne.

Molho:

1. Retirar a pele e as sementes dos tomates e picar em cubos pequenos;
2. Picar a cebola, o alho e o cheiro-verde e reservar;
3. Aquecer o óleo em uma panela;
4. Colocar a cebola e refogar até que fique translúcida;
5. Adicionar o alho, refogar por 20 segundos e juntar o tomate, a água, a pimenta-do-reino e o sal;
6. Cozinhar até o tomate desmachar;
7. Desligar o fogo, acrescentar o cheiro-verde picado e tampar a panela;
8. Despejar o molho de tomate sobre o rocambole depois de assado e retirado o papel laminado.

TANGERINA/BERGAMOTA

Nome científico: *Citrus reticulata* Blanco.
Nome popular: tangerina, mexerica, bergamota.
Origem: Ásia.

Características: as tangerinas constituem um grupo de frutas cítricas e ricas em vitamina C. As principais variedades cultivadas são a cravo, poncã (ponkan), dancy e montenegrina. A tangerineira ocupa, provavelmente, a maior faixa de adaptação climática entre os citros. As plantas são igualmente tolerantes a altas e baixas temperaturas. Os frutos são de tamanho médio, a casca é fina, firme e fácil de remover. A superfície é lisa, de cor laranja a vermelha, com 9 a 13 segmentos facilmente separáveis. A polpa é de cor laranja, sucosa e aromática e possui poucas sementes.

Uso culinário: são usualmente consumidas ao natural e também em forma de suco. A facilidade do descascamento e o aroma típico dessa fruta são os maiores atrativos para o consumo.

Você sabia que: os frutos também podem ser utilizados para industrialização, de onde são obtidos diferentes produtos processados, como sucos, óleos essenciais, pectina e rações.

Tabela 127 – Análise nutricional em 100 g de tangerina/bergamota

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
38	0,8	0,1	9,6	0,9	13	12

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,1	47	0,06	0,02	Tr	48,8

Fonte: Unicamp (2006).

Bolo
de
TANGERINA

BOLO DE TANGERINA

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Bolo		
Tangerina	530 g	3 unidades
Ovo	220 g	4 unidades
Açúcar	200 g	1 xícara de chá
Farinha de trigo	280 g	2 e 2/3 xícaras de chá
Suco de tangerina	350 ml	2 xícaras de chá
Fermento químico	5 g	1 colher de chá
Manteiga sem sal		O suficiente para untar a assadeira
Calda		
Água	100 ml	1/2 xícara de chá
Açúcar	200 g	1 xícara de chá

Rendimento:	1.200 g	15 porções
Porção:	80 g	1 fatia média

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	82,97%
Proteínas	9,54%
Lipídeos	7,48%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 80 g (1 fatia média)

Valor energético	190,39 kcal
Carboidratos	39,49 g
Proteínas	4,54 g
Gorduras totais	1,58 g
Gorduras saturadas	0,38 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,61 g
Sódio	58,15 mg

MODO DE PREPARO:

Calda:

1. Levar a água e o açúcar ao fogo, até que a coloração da calda fique levemente caramelizada;
2. Despejar a calda imediatamente sobre uma assadeira retangular média untada com manteiga e espalhar bem.

Bolo:

1. Descascar as tangerinas, cortar no sentido longitudinal, retirar as sementes e distribur sobre a calda;
2. Separar a clara da gema e, com o auxílio de uma batedeira, bater a clara até atingir ponto de neve;
3. Adicionar o açúcar e bater por 30 segundos;
4. Acrescentar as gemas e bater por mais um minuto;
5. Gradativamente, sem utilizar a batedeira, acrescentar a farinha de trigo peneirada, intercalando com o suco de tangerina e mexendo sempre;
6. Acrescentar o fermento químico e mexer;
7. Quando a massa estiver bem uniforme, despejar sobre a calda e a tangerina na assadeira;
8. Assar em forno preaquecido (200 °C) por 45 minutos.

UVA

Nome científico: *Vitis* SP.
Nome popular: uva.
Origem: Europa.

Características: a videira é uma planta sarmentosa, que deve estar apoiada em algum tipo de suporte para que seus ramos sejam conduzidos e distribuídos em harmonia com o vigor da planta, de modo que promova boa captação de energia solar e aproveitamento dos nutrientes em benefício de melhor produtividade e qualidade da uva. O fruto é denominado baga. O cacho é formado pelo pedúnculo e pelas ramificações, que correspondem ao engace, cujas extremidades são denominadas pedicelos, nos quais estão presas as bagas. Os cachos apresentam várias formas, sendo as mais frequentes: cônica, cilíndrica e ramosa. Quanto às bagas, também apresentam vários tipos: ovoide, redonda, alongada, recurvada e achatada. Elas são revestidas por uma película (casca), que contém a parte corante e é coberta por uma substância cerosa denominada pruína, impermeável à água.

Uso culinário: a uva é consumida na sua forma *in natura*. Com ela são produzidos vinhos de mesa, vinhos finos, sucos, compotas, geleias e sorvetes.

Você sabia que: no Brasil, o Rio Grande do Sul é o principal produtor de uvas para processamento, a maior produção ocorre na região da serra gaúcha.

Tabela 128 – Análise nutricional em 100 g de uva Itália

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
38	0,8	0,1	9,6	0,9	13	12

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,1	47	0,06	0,02	Tr	48,8

Fonte: Unicamp (2006).

Tabela 129 – Análise nutricional em 100 g de uva Rubi

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
38	0,8	0,1	9,6	0,9	13	12

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,1	47	0,06	0,02	Tr	48,8

Fonte: Unicamp (2006).

Peixe Assado
com molho
de
UVA

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	75 g	1 unidade pequena
Alho	6 g	2 dentes
Alho-poró	35 g	5 colheres de sopa
Azeite	10 ml	1 colher de sopa
Açúcar	10 g	1/2 colher de sopa
Caldo de vegetais	1.000 ml	4 xícaras
Uva verde sem caroço	170 g	1 cacho
Peixe inteiro limpo	800 g	1 unidade pequena
Sal	10 g	1 colher de sopa
Pimenta-do-reino	3 g	1 colher de chá

Rendimento:	900 g	8 porções
Porção:	115 g	1 filé com 2 colheres de sopa de molho

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	23,15%
Proteínas	58,53%
Lipídeos	18,32%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 115 g (1 filé com 2 colheres de sopa de molho)

Valor energético	153,00 kcal
Carboidratos	8,87 g
Proteínas	22,37 g
Gorduras totais	3,12 g
Gorduras saturadas	0,58 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,86 g
Sódio	609,25 g

MODO DE PREPARO:

1. Refogar no azeite a cebola, o alho e o alho-poró picados;
2. Acrescentar o açúcar e o caldo de vegetais e deixar reduzir à metade. Reservar;
3. Acrescentar as uvas cortadas ao meio;
4. Temperar o peixe com o sal e a pimenta-do-reino e assar envolto em papel laminado por 40 minutos;
5. Servir o peixe com o molho.

2.5.2 Hortaliças

ALMEIRÃO

Nome científico: *Cichorium intybus* L.
Nome popular: almeirão e chicória-amarga.
Origem: Europa mediterrânica.

Características: o almeirão é uma hortaliça do tipo folha, de sabor amargo. É muito cultivado pela colônia italiana um tipo de almeirão chamado comumente de "radicchio" (lê-se "radiquio") ou "radiche". O almeirão é uma asterácea, da mesma família da chicória, alface, dente-de-leão e serralha. Fornece vitaminas A, C e do complexo B, além de ser boa fonte de fósforo e ferro.

Uso culinário: o almeirão pode substituir hortaliças como a couve, o espinafre e a chicória no preparo de pratos quentes ou em saladas. As folhas inteiras ou rasgadas são refogadas em óleo de cozinha ou azeite e temperadas com sal, alho e pimenta a gosto. Também pode ser preparado com feijão, arroz, grão-de-bico, soja, lentilha e como recheio de bolinhos, tortas e sanduíches. As folhas podem ser consumidas cruas em saladas, picadas bem fininhas e temperadas a gosto.

Você sabia que: o almeirão, como a maioria das hortaliças de folha, estraga-se rapidamente, murchando e amarelecendo depois de colhido, podendo ser mantido por até três dias na geladeira. As folhas devem estar verdes, firmes, sem sinais de murchamento e sem pontos escuros.

Tabela 130 – Análise nutricional em 100 g de almeirão

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
18	1,8	0,2	3,3	2,6	19	40

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,7	NA	0,10	0,18	0,63	1,7

Fonte: Unicamp (2006).

Arroz cremoso com camarão e ALMEIRÃO

ARROZ CREMOSO COM CAMARÃO E ALMEIRÃO

TIPO DE PREPARAÇÃO: ACOMPANHAMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Caldo de vegetais		
Salsão	65 g	1/2 talo
Cebola	45 g	1/2 unidade pequena
Cenoura	60 g	1/2 unidade pequena
Água	1,5 l	6 xícaras de chá
Louro	0,5 g	1 folha
Refogado		
Cebola	75 g	1/2 unidade média
Alho	12 g	4 unidades
Tomate maduro	150 g	1 unidade média
Alho-poró	50 g	5 colheres de sopa
Azeite	10 ml	1 colher de sopa cheia
Arroz	200 g	1 e 1/3 xícara de chá
Sal	3 g	1 colher de chá
Pimenta-do-reino	3 g	1 colher de chá rasa
Camarão limpo	215 g	
Almeirão	70 g	1/2 maço

Rendimento:	1.300 g	8 porções
Porção:	160 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	64,37%
Proteínas	23,34%
Lipídeos	12,29%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 160 g (2 colheres de servir)

Valor energético	148,4 kcal
Carboidratos	23,87 g
Proteínas	8,67 g
Gorduras totais	2 g
Gorduras saturadas	0,35 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,28 g
Sódio	287,33 mg

MODO DE PREPARO:

Caldo de vegetais:

1. Cortar todos os ingredientes e cozinhar por cerca de 60 minutos em fogo baixo;
2. Reservar.

Refogado:

1. Picar a cebola, o alho, o tomate e o alho-poró em cubos pequenos;
2. Aquecer uma panela com capacidade para 2 litros, adicionar o azeite e, quando ele estiver quente, refogar a cebola, o alho e o alho-porró;
3. Acrescentar o arroz e refogar por mais 1 minuto, sempre mexendo;
4. Juntar o caldo de vegetais aos poucos, sem parar de mexer;
5. Temperar com o sal e a pimenta-do-reino;
6. Quando o arroz estiver quase cozido, acrescentar os camarões e cozinhar por 5 minutos;
7. Finalizar acrescentando os tomates picados e o almeirão cortado em tiras finas.

AZEDINHA

Nome científico: *Rumex acetosa* L.
Nome popular: azedinha e salada pronta.
Origem: região mediterrânica.

Características: hortaliça folhosa cultivada em regiões de clima ameno do Rio Grande do Sul a Minas Gerais. É uma herbácea perene, que atinge até 20 cm de altura e forma touceiras com dezenas de propágulos. Raramente floresce nas condições climáticas brasileiras. Na verdade, observa-se esporadicamente a formação de uma haste com propágulos aéreos.

Uso culinário: as folhas são consumidas *in natura* em saladas ou cozidas em sopas e molhos, conferindo agradável sabor ácido.

Você sabia que: a azedinha misturada com outras hortaliças de folhas, tais como a alface, dá um sabor de tempero de limão. Além disso, ela pode compor um suco verde misto.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

BETERRABA

Nome científico: *Beta vulgaris* L.
Nome popular: beterraba.
Origem: Europa.

Características: hortaliça bastante consumida no Brasil, cuja parte tuberosa tem sabor adocicado. Pode ser plantada via semente em local definitivo ou em bandejas e sementeiras para posterior transplante, quando tiverem quatro a cinco folhas. Desenvolve-se melhor sob temperaturas amenas (entre 15 °C e 25 °C).

Uso culinário: a raiz deve ser preferencialmente consumida crua e ralada, na forma de salada ou em sucos. Também pode ser consumida cozida, em sopas, em sucos e no preparo de bolos e suflês. Pode ser comercializada, já embalada, na forma minimamente processada (cubos, ralada, em rodelas). As folhas também podem ser consumidas, refogadas como couve ou em sopas, omeletes e bolinhos.

Você sabia que: existem três tipos de beterraba: a beterraba-açucareira, usada para produção de açúcar; a beterraba-forrageira, usada para alimentação animal; e a beterraba-comum, aquela cujas raízes são consumidas como hortaliça. Além disso, é usada também como combústivel alternativo na Europa na produção de etanol.

Tabela 131 – Análise nutricional em 100 g de beterraba

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
49	1,9	0,1	11,1	3,4	18	19

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,3	NA	0,04	Tr	Tr	3,1

Fonte: Unicamp (2006).

Sopa de BETERRABA

SOPA DE BETERRABA

TIPO DE PREPARAÇÃO: ACOMPANHAMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Beterraba	1 kg	3 unidades grandes
Caldo de vegetais	650 g	2 e 1/2 xícaras de chá
Alho	6 g	2 dentes
Óleo	4 ml	1 colher de chá
Sal	5 g	1 e 1/2 colher de chá
Pimenta-do-reino	0,5 g	1/2 colher de café

Rendimento:	1,3 kg	4 porções
Porção:	300 g	2 conchas grandes

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	74,59%
Proteínas	13,65%
Lipídeos	11,76%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 300 g (2 conchas grandes)

Valor energético	131,00 kcal
Carboidratos	24,43 g
Proteínas	4,47 g
Gorduras totais	1,71 g
Gorduras saturadas	0,21 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,78 g
Sódio	596,75 g

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a beterraba na panela de pressão por 25 minutos depois que pegar pressão;
2. Bater a beterraba no liquidificador com parte do caldo de vegetais;
3. Refogar o alho no óleo, juntar a beterraba batida, o restante do caldo, o sal e a pimenta-do-reino e aquecer até ferver.

BROTO DE BAMBU

Nome científico: *Bambusa* SP.

Nome popular: taboca, taquara, bambu-de-espinho, takecoko, broto de bambu.

Origem: Ásia.

Características: o bambu é planta de múltiplos usos, e é bastante empregado na fabricação de diversos objetos e na construção civil. Planta tropical renovável, forma touceiras, com caules lenhosos e que produzem anualmente sem a necessidade de replantio. Porém, apesar de sua versatilidade, a planta ainda é subutilizada no País. O uso que se faz do bambu, no Brasil, está restrito a algumas aplicações tradicionais, como artesanato, vara de pescar, fabricação de móveis e, ainda, na produção de brotos comestíveis. As espécies mais comuns no Brasil são de origem asiática, trazidas pelos colonizadores portugueses, mas existem as nativas brasileiras.

Uso culinário: na culinária, o broto de bambu pode ser utilizado em refogados, com carnes, em saladas, sopas, suflês, conservas, recheios de tortas e pastéis. É utilizado em substituição ao palmito por possuir sabor e consistência um pouco semelhante. Para prepará-lo, depois de cortado, é aferventado para que saia o gosto amargo que possui. Para não escurecer, é necessário colocar um pouco de vinagre na água da fervura. Para a parte folhosa, duas fervuras são o bastante. Já a parte maciça deve ser aferventada mais vezes, trocando a água das fervuras antes de preparar o prato desejado. Para se fazer conserva, depois de fervido, é colocado em vidros com uma mistura de água, sal e vinagre.

Você sabia que: o broto de bambu é denominado pelos japoneses como "takecoko", que significa "filho do bambu". O hábito de consumo veio para o Brasil com os imigrantes orientais.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

CREM

Nome científico: *Armoracia rusticana* P. Gaertn.

Nome popular: crem, batata-crem e raiz-forte.

Origem: leste da Europa, da Polônia até a Rússia.

Características: planta herbácea perene que forma uma touceira com até 1 m de altura. Produz raízes cilíndricas brancas, que, quando raspadas, exalam odor penetrante e muito picante, além de óleos voláteis, que fazem os olhos lacrimejarem. É produzida em pequena escala no Sul do Brasil em quintais domésticos, sendo praticamente desconhecida no resto do País e pouco conhecida em grandes cidades da região Sul. Exige clima ameno.

Uso culinário: as folhas são, em geral, consumidas refogadas ou cozidas em sopas. As raízes picantes são raladas e consumidas como condimento picante para carnes assadas, ostras cruas, peixes e língua defumada, na preparação de molhos e para dar sabor à mostarda pronta. É excelente no preparo de arenques e saladas cruas, como as de pepino e de rabanete.

Você sabia que: em função da semelhança de seu sabor e odor, quando misturada com corante verde, é largamente usada na substituição do wasabi, ingrediente fundamental da culinária japonesa.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

GILA

Nome científico: *Cucurbita ficifolia* Bouché.

Nome popular: gila, abóbora-gila.

Origem: México.

Características: planta de extrema rusticidade quando em clima adequado. Em regiões frias do Sul de Minas Gerais, é encontrada em pequenas hortas. Sua tolerância a baixas temperaturas, rara em cucurbitáceas, a tem tornado excelente porta-enxerto para pepino e melão em cultivos de inverno, em casas de vegetação. Os frutos possuem casca dura e facilmente destacável quando madura e polpa carnosa, com sementes pretas achatadas.

Uso culinário: no Rio Grande do Sul, a polpa cozida do fruto maduro é utilizada no preparo de doces e sobremesas, como o tradicional doce de gila, sendo também usada em pratos salgados, como lasanhas, empadas e saladas.

Você sabia que: chegou ao Brasil pelos portugueses, especialmente açorianos que imigraram para o Rio Grande do Sul, onde, no município de Bom Jesus, se realiza anualmente a festa da gila, em que são oferecidos produtos regionais feitos a partir do fruto.

Tabela 132 – Análise nutricional em 100 g de gila

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)
14	1,2	0,01	2,3	0,6

Fonte: Muniz et al. (2012).

MURICATO

Nome científico: *Solanum muricatum* Ait.

Nome popular: muricato, melão-andino, melão-peruano e meloncito.

Origem: países andinos, do Chile a Colômbia.

Características: planta perene, herbácea, semiprostrada que produz frutos ovoides. Encontrada esporadicamente em quintais de casas nas regiões Sul e Sudeste, mas é nos países andinos como Peru, Equador e Colômbia que assume importância econômica, sendo comum em feiras, mesmo nas grandes cidades. De forma geral, recomenda-se o cultivo em períodos que apresentem temperaturas amenas.

Uso culinário: a colheita é feita quando os frutos maduros mudam de tonalidade para um tom amarelado. Os frutos são consumidos como sobremesa, da mesma forma que o melão, e podem ser apreciados ao natural ou usados na fabricação de sucos e doces. Quando verdes, assemelham-se ao pepino (sendo inclusive assim denominado no Peru e Equador) e podem ser usados em saladas.

Você sabia que: a propagação pode ser feita por sementes, mas se recomenda o enraizamento de estacas (ramos). Para garantir pleno pegamento, sugere-se utilizar recipientes individuais em telado ou à sombra e o transplantio aproximadamente 30 dias após, quando as mudas estão plenamente brotadas e enraizadas.

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

ORA-PRO-NÓBIS SEM ESPINHO

Nome científico: *Anredera cordifolia* (Ten.) Steen*.*

Nome popular: ora-pro-nóbis sem espinho, anredera, espinafre gaúcho e bertalha (como é chamada no Rio Grande do Sul, de onde é originária, mas esse nome causa confusão com a bertalha verdadeira – *Basella*, de origem asiática).

Origem: Sul do Brasil e Uruguai.

Características: planta perene e trepadeira, com folhas arredondadas e suculentas. Produz tubérculos aéreos (estruturas de reserva) a cada axila das folhas e, em maior concentração, na base das plantas. Esses tubérculos são utilizados como propágulos para o plantio. É cultivada nas regiões Sul e Sudeste do Brasil. A propagação é realizada por meio de propágulos (tubérculos aéreos).

Uso culinário: as folhas macias e suculentas podem ser consumidas em saladas, refogadas e em combinação com outras hortaliças, carnes e aves.

Você sabia que: os tubérculos aéreos podem ser consumidos cozidos ou fritos de modo similar à batata (*Solanum tuberosum*).

Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Salada de RADITE

RADITE[19]

TIPO DE PREPARAÇÃO: ENTRADA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Radite	60 g	1/2 maço pequeno
Vinagre de vinho tinto	10 ml	1 colher de sopa
Tomate cereja	200 g	8 unidades
Gergelim torrado	50 g	1 colher de sopa

Rendimento:	80 g	2 porções
Porção:	40 g	1 prato de sobremesa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	16,03%
Proteínas	11,40%
Lipídeos	72,57%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 40 g (1 prato de sobremesa)

Valor energético	38,10 kcal
Carboidratos	1,53 g
Proteínas	1,09 g
Gorduras totais	3,07 g
Gorduras saturadas	0,89 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,27 g
Sódio	35,26 mg

MODO DE PREPARO:

1. Temperar as folhas de radite com vinagre de vinho tinto e acrescentar o tomate cereja e o gergelim torrado.

[19] Ver Almeirão – Região Centro-Oeste.

REPOLHO

Nome científico: *Brassica oleracea* L. var. *capitata.*
Nome popular: repolho.
Origem: costa norte mediterrânea, Ásia Menor e costa ocidental europeia.

Características: o repolho é uma brassicácea, assim como a couve, o brócolis e a couve-flor. Desenvolve-se bem sob temperaturas amenas (entre 15 °C e 25 °C) e frias, resistindo bem a geadas. Entretanto, há cultivares adaptados a temperaturas mais altas. O repolho possui caule diminuto e folhas arredondadas dispostas umas sobre as outras, em forma de cabeça. É rico em fibras, sais minerais e vitaminas do complexo B, E e K. Existem duas espécies de repolho, o liso (*B. oleracea* L. var. *capitata* L.), de maior expressão comercial no Brasil, e o crespo (*B. oleracea* L var. *sabauda Martens*). São classificados segundo a forma (achatada e pontuda) e a cor da cabeça (verde ou branca e roxa). Desenvolve-se melhor sob clima ameno, porém há variedades adaptadas ao clima tropical. Sua conservação é relativamente boa. Sob refrigeração, pode ser mantido por várias semanas.

Uso culinário: é consumido cru, em saladas, ou cozido, em sopas, refogados, acompanhando carnes e diversos pratos orientais. Pode também ser fermentado, para preparação do chucrute, um prato alemão.

Você sabia que: em sua forma selvagem, o repolho era utilizado pelos egípcios. Seu uso generalizou-se com as invasões arianas entre 2000 e 2500 a.C. Acredita-se que o repolho tenha sido introduzido na Europa pelos celtas, no século IX.

Tabela 133 – Análise nutricional em 100 g de repolho

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
17	0,9	0,1	3,9	1,9	35	14

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	6	Tr	0,03	Tr	18,7

Fonte: Unicamp (2006).

Tabela 134 – Análise nutricional em 100 g de repolho-roxo

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
31	1,9	0,1	7,2	2	44	58

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,5	NA	0,07	Tr	Tr	43,2

Fonte: Unicamp (2006).

Sopa FARROUPILHA

SOPA FARROUPILHA

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Óleo	10 ml	1 colher de sopa
Carne cortada em cubos	500 g	
Cebola	150 g	1 unidade média
Alho	10 g	3 dentes grandes
Sal	9 g	1 colher de sobremesa cheia
Pimenta-do-reino	1 g	1/2 colher de café
Louro	0,5 g	1 folha de louro
Água	2 l	8 xícaras de chá
Cenoura	240 g	2 unidades pequenas
Batata	300 g	2 unidades médias
Mandioca	420 g	1 unidade
Repolho-branco	300 g	1 unidade pequena
Cheiro-verde	5 g	1 colher de sopa

Rendimento:	2.980 g	10 porções
Porção:	300 g	2 conchas grandes

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	53,94%
Proteínas	26,92%
Lipídeos	19,14%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 300 g (2 conchas grandes)

Valor energético	189,14 kcal
Carboidratos	25,51 g
Proteínas	12,73 g
Gorduras totais	4,01 g
Gorduras saturadas	1,10 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,48 g
Sódio	239,93 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o óleo na panela, aquecer e refogar a carne;
2. Colocar a cebola e o alho picados em pequenos cubos, o sal, a pimenta-do-reino e o louro e dourar por 1 minuto;
3. Colocar a água e cozinhar por 8 minutos;
4. Acrescentar os vegetais cortados em rodelas, o repolho cortado em tiras e o cheiro-verde e cozinhar por 35 minutos.

REPOLHO-ROXO Refogado

REPOLHO-ROXO REFOGADO

TIPO DE PREPARAÇÃO: GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Repolho-roxo	150 g	1/4 de unidade pequena
Vinho tinto	60 ml	1/4 xícara de chá
Vinagre de vinho tinto	20 ml	3 colheres de sopa
Canela em pó	1 g	1 colher de chá
Cravo	1 g	3 unidades
Açúcar	5 g	1 colher de chá
Sal	1,5 g	1 e 1/2 colher de café
Água	120 ml	1/2 xícara de chá

Rendimento:	100 g	2 porções
Porção:	50 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	88,15%
Proteínas	8,36%
Lipídeos	3,48%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 300 g (2 conchas grandes)

Valor energético	21,50 kcal
Carboidratos	4,70 g
Proteínas	0,45 g
Gorduras totais	0,00 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,85 g
Sódio	302,00 mg

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o óleo na panela, aquecer e refogar a carne;
2. Colocar a cebola e o alho picados em pequenos cubos, o sal, a pimenta-do-reino e o louro e dourar por 1 minuto;
3. Colocar a água e cozinhar por 8 minutos;
4. Acrescentar os vegetais cortados em rodelas, o repolho cortado em tiras e o cheiro-verde e cozinhar por 35 minutos.

TOMATE

Nome científico: *Solanum Lycopersicon* L.

Nome popular: tomate.

Origem: costa oeste da América do Sul é o centro primário de origem, mas sua domesticação ocorreu no México, centro secundário.

Características: é uma das hortaliças mais consumidas no mundo, sendo fonte de vitaminas A e C e de sais minerais, como o potássio. Há cultivares de crescimento determinado (destinadas para indústria de processamento) e indeterminado (maioria destinada para mesa). São reunidos em cinco grupos: santa cruz, salada, cereja, italiano (ou saladete ou san marzano) e agroindustrial. É bastante exigente em adubação e é muito atacado por doenças, exigindo elevado conhecimento da cultura para um cultivo eficiente. Desenvolve-se melhor em regiões altas (serras e planaltos) de clima tropical e também em clima subtropical ou temperado, seco e com alta incidência de luz solar. Regiões muito úmidas e quentes são problemáticas para a cultura, favorecendo doenças. O tomateiro é originário da costa oeste da América do Sul, onde as temperaturas são moderadas (médias de 15 °C a 19 °C) e as precipitações pluviométricas não são muito intensas. Entretanto, floresce e frutifica em condições climáticas bastante variáveis. A planta pode desenvolver-se em climas do tipo tropical de altitude, subtropical e temperado, permitindo o cultivo em diversas regiões do mundo.

Uso culinário: podem ser destinados à agroindústria e para consumo à mesa. São consumidos crus, na salada, ou na preparação de molhos prontos e caseiros, de extrato (polpa concentrada) e, ainda, na forma de doces e sucos. São geralmente comercializados a granel (depois de classificados) em caixas de plástico, bandejas plásticas ou de isopor, cobertas com filme plástico.

Você sabia que: em temperaturas médias superiores a 28 °C, formam-se frutos com coloração amarelada em razão da redução da síntese de licopeno (responsável pela coloração vermelha típica dos frutos) e aumento da concentração de caroteno (pigmento que confere coloração amarelada à polpa).

Tabela 135 – Análise nutricional em 100 g de tomate

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
15	1,1	0,2	3,1	1,2	7	20

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,2	54	0,12	Tr	Tr	21,2

Fonte: Unicamp (2006).

Molho
de
TOMATE

TIPO DE PREPARAÇÃO: COMPLEMENTO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Tomate	250 g	2 unidades
Cebola	30 g	2 colheres de sopa
Alho	4 g	2 dentes
Cheiro-verde	10 g	2 colheres de sopa
Óleo	2 ml	1 colher de chá
Água	250 ml	1 xícara de chá
Pimenta-do-reino	1 g	1/2 colher de café
Sal	1 g	1/2 colher de café

Rendimento:	450 g	9 porções
Porção:	50 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	72,51%
Proteínas	16,36%
Lipídeos	11,14%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 50 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	9,44 kcal
Carboidratos	1,33 g
Proteínas	0,31 g
Gorduras totais	0,09 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,34 g
Sódio	45,66 mg

MODO DE PREPARO:

1. Retirar a pele e a semente do tomate e picar em cubos pequenos;
2. Picar a cebola, o alho e o cheiro-verde e reservar;
3. Aquecer o óleo em uma panela e, quando estiver quente, adicionar a cebola e refogar até que fique translúcida;
4. Adicionar o alho, refogar por 20 segundos e juntar o tomate, a água, a pimenta-do-reino e o sal;
5. Cozinhar até o tomate desmanchar;
6. Desligar o fogo, acrescentar o cheiro-verde picado e tampar a panela

TOMATE-DE-ÁRVORE

Nome científico: *Solanum betacea.*
Nome popular: tomate-de-árvore, jiló-de-árvore, tamarilho e tamaril.
Origem: América do Sul, nos países andinos.

Características: planta perene com até 3 m de altura, folhas simples, alternas, frutos carnosos com polpa suculenta e de coloração variando de laranja a vinho, com pequenas sementes. É encontrada esporadicamente no sul de Minas Gerais, na região serrana do Rio de Janeiro e em Santa Catarina, entre outros estados. Produz melhor sob temperaturas amenas e em solos profundos de fertilidade mediana a alta, com elevados teores de matéria orgânica. Pode produzir por dois a três anos.

Uso culinário: os frutos são considerados maduros quando a coloração da casca muda de verde para vermelho ou alaranjado. Os frutos são utilizados no preparo de sucos, doces e geleias.

Você sabia que: nos países andinos, especialmente Peru e Equador, a cultura assume grande importância econômica, sendo lavoura comercial cultivada em grande escala. No Brasil, era comum ter pelo menos uma planta em torno das casas como ornamental e para produção de frutos.

Tabela 136 – Análise nutricional em 100 g de tomate-de-árvore

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)
53	1,8	1,4	9,1	0,9

Fonte: Pantoja et al. (2009).

2.5.3 Leguminosas

LENTILHA

Nome científico: *Lens esculenta* Moench.
Nome popular: lentilha.
Origem: região mediterrânica.

Características: existem cinco espécies dessa planta, mas somente uma é cultivada. O mercado brasileiro depende quase totalmente de importação. Existem dois tipos de lentilha. A macrosperma tem grãos achatados, verde-amarelados, com mais de 6 mm de diâmetro. A microsperma tem sementes menores, mais arredondadas e de cor avermelhada. A lentilha é cultivada normalmente em regiões de clima temperado.

Uso culinário: tem alto valor alimentício, é fácil de cozinhar e seu paladar se assemelha ao do feijão. Também é usada em forma farinha na culinária árabe.

Você sabia que: a lentilha é uma leguminosa de alto valor alimentício, sendo de mais fácil cocção e de maior digestibilidade que o feijão.

Tabela 137 – Análise nutricional em 100 g de lentilha

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
347	23	1	64	16,9	54	368

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
7	NA	0,11	Tr	5,1	NA

Fonte: Unicamp (2006).

Salada de LENTILHA E ABOBRINHA

TIPO DE PREPARAÇÃO: ENTRADA

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Lentilha	110 g	1 xícara de chá
Água	500 ml	2 xícaras de chá
Louro	0,5 g	1 folha
Sal	4 g	1 colher de chá cheia
Aboborinha	170 g	1 unidade grande
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Tomate	150 g g	1 unidade média
Cheiro-verde	10 g	2 colheres de sopa
Azeite	10 ml	1 colher de sopa
Vinagre	5 ml	1 colher de chá

Rendimento:	600 g	10 porções
Porção:	60 g	2 colheres de sopa

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	60,33%
Proteínas	21,14%
Lipídeos	18,53%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 60 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	58,97 kcal
Carboidratos	8,89 g
Proteínas	3,12 g
Gorduras totais	1,21 g
Gorduras saturadas	0,14 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,86 g
Sódio	155,19 mg

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, cozinhar a lentilha com a água, o louro e o sal por 15 minutos;
2. Cortar a abobrinha, a cebola e tomate em cubos pequenos;
3. Picar o cheiro-verde;
4. Misturar a lentilha cozida com o restante dos ingredientes.

2.5.4 Tubérculos, raízes e cereais

BATATA-DOCE

Nome científico: *Ipomoea batatas* (L.) Lam.

Nome popular: batata-doce, batata-abóbora, batata-jerimum e batata-cenoura.

Origem: América Tropical.

Características: a batata-doce, uma raiz da família convolvulácea, tem alto valor energético, ou seja, é rica em carboidratos. Também fornece quantidades razoáveis de vitaminas A e C e algumas do complexo B. É mais calórica que a batata-inglesa devido ao seu menor teor de água. As batatas de polpa alaranjada são excelentes fontes de vitamina A devido ao teor de carotenoides, que pode ser mais elevado que o da cenoura. Plantando-se logo na primavera, essas variedades poderão ser colhidas no verão e no outono, substituindo a cenoura numa época em que ela é escassa. Outras variedades de batata-doce também são diferenciadas pela cor, como a branca, roxa e roxinha, que podem se referir tanto à polpa como à película.

Uso culinário: são consumidas cozidas, assadas ou fritas. A polpa é utilizada em diversos pratos, como purês, doces, bolos e cremes. As folhas ou brotos podem ser consumidos refogados, empanados ou em sopas. O sabor lembra o espinafre. A batata-doce pode ser cozida também com casca.

Você sabia que: é um dos cultivos mais antigos do Brasil, sendo plantada nas roças dos índios muito antes da chegada dos portugueses.

Tabela 138 – Análise nutricional em 100 g de batata-doce

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
118	1	Tr	28	2,6	21	36

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	0,06	Tr	Tr	16,5

Fonte: Unicamp (2006).

Pão
de
BATATA-DOCE

PÃO DE BATATA-DOCE

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Batata-doce	400 g	1 unidade
Açúcar	30 g	1 e 1/2 colher de sopa
Fermento biológico granulado	10 g	1 envelope
Leite integral	100 ml	1/2 xícara de chá
Óleo	15 ml	1 e 1/2 colher de sopa
Ovo	55 g	1 unidade
Sal	2 g	2 colheres de café
Farinha de trigo	350 g	3 e 1/2 xícaras de chá
Gema para pincelar	15 g	1 unidade
Óleo vegetal para untar		

Rendimento:	765 g	19 porções
Porção:	40 g	1 unidade

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	74,96%
Proteínas	11,38%
Lipídeos	13,66%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 40 g (1 unidade)

Valor energético	114,85 kcal
Carboidratos	21,52 g
Proteínas	3,27 g
Gorduras totais	1,74 g
Gorduras saturadas	0,26 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,64 g
Sódio	71,00 mg

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a batata-doce na panela de pressão por 15 minutos ou até ficar macia (contar o tempo após pegar a pressão);
2. Em uma vasilha, misturar o açúcar com o fermento e adicionar o leite morno, o óleo, o ovo e o sal;
3. Adicionar a batata-doce amassada e misturar;
4. Adicionar a farinha de trigo, aos poucos, e sovar até obter uma massa lisa;
5. Deixar em repouso por 30 minutos;
6. Sovar a massa novamente;
7. Fazer bolas, no formato de brioches, e colocar em uma assadeira untada com óleo vegetal;
8. Deixar repousar por 10 minutos;
9. Pincelar com a gema e levar ao forno preaquecido (200°C) por 20 minutos.

BATATA

Nome científico: *Solanum tuberosum* L.
Nome popular: batata, batatinha, batata-inglesa e batata-portuguesa.
Origem: região dos Andes, na América do Sul.

Características: é uma hortaliça do tipo tubérculo, considerada a terceira fonte de alimento para a humanidade, sendo superada apenas pelo arroz e trigo. A batata é pobre em gordura e rica em carboidratos. É fonte importante de fósforo, vitaminas do grupo B, e se destaca como fonte de vitamina C entre os alimentos básicos.

Uso culinário: é uma hortaliça muito versátil, que pode ser utilizada em uma infinidade de pratos, como acompanhamento de qualquer tipo de carne, ave ou peixe ou substituindo o arroz e o macarrão. Pode ser consumida cozida, assada e frita; mas esta última, apesar de ser a maneira mais popular, não é a opção mais saudável, em função da perda de nutrientes e do excesso de gordura associados a esse prato.

Você sabia que: a história conta que o uso da batata como alimento foi introduzido pelos povos indígenas do Peru. Apesar de a região andina apresentar mais de 200 espécies silvestres tuberíferas e mais de 10 espécies cultivadas, em 1570, os conquistadores espanhóis invadiram o Império Inca em busca de riquezas, levando uma única espécie de batata, a *Solanum tuberosum* ssp. *andigena*, para a Europa e o restante do mundo. Esta espécie foi disseminada pelos navegadores espanhóis e ingleses para as colônias – origem da denominação de "batata-inglesa". Entretanto, foram os Incas e outros povos indígenas que, durante oito milênios, desenvolveram a bataticultura, utilizando espécies andinas. Recente pesquisa, baseada no DNA, comprovou que todas as mais de 4 mil variedades da batata descendem de uma única variedade de planta originária do sul do Peru.

Tabela 139 – Análise nutricional em 100 g de batata

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
64	1,8	Tr	14,7	1,2	4	39

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
0,4	NA	0,10	Tr	Tr	31

Fonte: Unicamp (2006).

PIEROGI

TIPO DE PREPARAÇÃO: GUARNIÇÃO

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Massa		
Água	100 ml	1/2 xícara de chá
Farinha de trigo	250 g	2 e 1/2 xícaras de chá
Sal	1 g	1 colher de café
Ovo	55 g	1 unidade
Recheio		
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Azeite	5 ml	1 colher de sobremesa
Batata-inglesa	400 g	4 unidades médias
Ricota	200 g	1/2 pacote
Sal	3 g	1 colher de chá

Rendimento:	800 g	8 unidades
Porção:	200 g	2 unidades

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	67,30%
Proteínas	14,30%
Lipídeos	18,40%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 60 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	344,52 kcal
Carboidratos	57,93 g
Proteínas	12,32 g
Gorduras totais	7,06 g
Gorduras saturadas	3,79 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	3,62 g
Sódio	436,77 mg

MODO DE PREPARO:

Massa:

1. Misturar a água, a farinha, o sal e o ovo até obter uma massa uniforme;

2. Reservar em geladeira por 2 horas.

Recheio:

1. Refogar a cebola no azeite até dourar;

2. Acrescentar a batata cozida e amassada com um garfo;

3. Juntar a ricota esfarelada e acrescentar o sal.

Montagem:

1. Abrir a massa com a ajuda de um aro do tamanho desejado, rechear e fechar; 2. Em uma panela grande, ferver grande quantidade de água com pouco sal;

3. Colocar os pierogis e mexer vagarosamente;

4. Depois que eles subirem, cozinhar por mais 2 ou 3 minutos e retirá-los com o auxílio de uma escumadeira;

5. Servir ainda quente.

Quirera
com
MÚSCULO

MILHO[20]

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Quirera com músculo		
Músculo bovino	1 kg	
Quirera de milho	250 g	1 e 1/2 xícara de chá
Óleo	5 ml	1 colher de sobremesa
Cebola	300 g	2 unidades grandes
Alho	6 g	2 dentes
Sal	6 g	2 colheres de chá
Pimenta-do-reino	1,2 g	1 colher de café
Salsinha e cebolinha	10 g	1 colher de sopa cheia
Vinha d'alhos		
Vinho tinto	375 ml	1 e 1/2 xícara de chá
Alho	12 g	4 dentes
Sal	4 g	1 e 1/2 colher de chá
Cebola	200 g	1 unidade grande
Amaciante		
Abacaxi limpo	220 g	3 fatias
Água	180 ml	3/4 xícara de chá

Rendimento:	800 g	8 unidades
Porção:	200 g	2 unidades

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	67,30%
Proteínas	14,30%
Lipídeos	18,40%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 60 g (2 colheres de sopa)

Valor energético	344,52 kcal
Carboidratos	57,93 g
Proteínas	12,32 g
Gorduras totais	7,06 g
Gorduras saturadas	3,79 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	3,62 g
Sódio	436,77 mg

MODO DE PREPARO:

Vinha d'alhos:

1. Misturar todos os ingredientes e reservar.

Amaciante:

1. Bater o abacaxi e a água e reservar.

Quirera com músculo:

1. Limpar a carne e cortar em cubos médios;
2. Colocar a carne para marinar por 2 horas no vinha d'alhos;
3. Retirar a carne da vinha d'alhos, acrescentar o suco de abacaxi e deixar por 3 minutos;
4. Retirar o suco e cozinhar a carne em panela de pressão por 40 minutos com água em quantidade suficiente para cobrir a carne. Reservar;
5. Lavar bem a quirera e deixar de molho por 30 minutos;
6. Cozinhar com água por 30 minutos;
7. À parte, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho até dourar;
8. Acrescentar a carne e dourar;
9. Juntar a quirera e cozinhar em fogo brando, mexendo continuamente por 15 minutos;
10. Temperar com o sal e a pimenta-do-reino e acrescentar a salsinha e a cebolinha;
11. Finalizar o cozimento quando a quirera estiver úmida, mas firme.

[20] Ver região Centro-Oeste.

2.5.5 Ervas, condimentos e temperos

CANELA

Nome científico: *Cinnamomum zeylanicum* Blume.

Nome popular: canela, canela-da-índia, canela-da-china, canela-do-ceilão, árvore de canela.

Origem: Índia, Indonésia e Sri Lanka.

Características: planta da família *Lauraceae*, nativa do Sri Lanka, Índia e Indonésia, dispersa por todo o Sudeste Asiático. Aclimatou-se em outras regiões tropicais do mundo, incluindo o litoral nordestino brasileiro. Árvore perene, de clima tropical, adapta-se às regiões subtropicais não sujeitas a geadas intensas. Desenvolve-se a pleno sol. Pode servir como sombra para culturas de espécies medicinais de baixo porte.

Uso culinário: é muitíssimo usada em todo o mundo como condimento.

Você sabia que: foi uma das espécies aromáticas mais importantes da antiguidade (junto com a mirra e o incenso) e já era mencionada no antigo testamento. Recomendada na China antiga para o tratamento de doenças digestivas e menstruais. Descrita como medicinal em 1275 pelo escritor árabe Kazwini. A partir da invasão portuguesa no Ceilão, em 1536, passou a ter importância comercial.

Tabela 140 – Análise nutricional em 100 g de canela

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
247	4	1,2	80,6	53,1	1002	64

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
8,3	295	0,02	0,04	1,3	3,8

Fonte: USDA (s. d.).

Torta
de
MAÇÃ

TORTA DE MAÇÃ

TIPO DE PREPARAÇÃO: DESJEJUM/COLAÇÃO/ LANCHE

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Massa		
Farinha de trigo	100 g	1 xícara de chá
Farinha de aveia	70 g	7 colheres de sobremesa
Sal	0,5 g	1/2 colher de café
Ovo	55 g	1 unidade
Manteiga	20 g	1 colher de sopa
Água	30 ml	3 colheres de sopa
Gema	15 g	1 unidade
Recheio		
Maçã	300 g	2 unidades médias
Canela em pó	2 g	1 colher de sobremesa
Açúcar	60 g	3 colheres de sopa
Uva passa	60 g	6 colheres de sopa
Manteiga	10 g	1/2 colher de sobremesa

Rendimento:	500 g	5 porções
Porção:	100 g	1 fatia média

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	68,17%
Proteínas	8,52%
Lipídeos	23,31%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100 g (1 fatia média)

Valor energético	325,48 kcal
Carboidratos	55,47 g
Proteínas	6,93 g
Gorduras totais	8,43 g
Gorduras saturadas	0,59 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	1,68 g
Sódio	98,83 mg

MODO DE PREPARO:

Massa:

1. Misturar as farinhas em uma bacia, acrescentar o sal, o ovo e a manteiga e misturar;

2. Acrescentar a água aos poucos misturando bem até obter uma massa lisa;

3. Polvilhar a bancada com farinha de trigo e abrir a massa, deixando-a fina. Reservar.

Recheio:

1. Cortar as maçãs, com casca, em fatias bem finas e reservar;

2. Misturar a canela em pó com o açúcar e polvilhar 2 colheres de sobremesa dessa mistura na massa aberta;

3. Colocar as maçãs, em camadas, sobre a mistura de canela e açúcar e adicionar as uvas-passas;

4. Acrescentar mais 2 colheres de sobremesa de canela com açúcar e distribuir a manteiga, em pedaços pequenos;

5. Fechar a massa, pincelar com a gema e polvilhar o restante da mistura de canela e açúcar;

6. Levar ao forno (180 °C) por 30 minutos.

COMINHO

Nome científico: Cominum cyminum L.
Nome popular: cominho.
Origem: Ásia Ocidental.

Características: planta herbácea anual que pode atingir até 1 metro de altura. Seu caule é tenro, ereto e estriado desde a base; as folhas são filiformes de cor verde e sem pelos; as flores são pequenas, de coloração branca ou rósea; e os frutos (aquênios) são côncavos de um lado e convexos do outro, medindo de 5 mm a 6 mm.

Uso culinário: erva cujas sementes, de sabor picante e amargo, se constituem em especiaria usada para enriquecer os mais diversos pratos na culinária de todo o mundo.

Você sabia que: suas folhas podem ser utilizadas em forma de chá, que é muito conhecido por suas propriedades medicinais.

Tabela 141 – Análise nutricional em 100 g de cominho

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
375	17,8	22,3	44,2	10,5	931	499

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
66,4	64	0,063	0,033	4,6	8

Fonte: USDA (s. d.).

BARREADO

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Cebola	200 g	2 unidades médias
Alho	36 g	12 dentes
Tomate	300 g	2 unidades médias
Cheiro-verde	50 g	1/2 maço
Bacon	30 g	3 colheres de sopa
Carne (patinho, coxão duro)	1.115 g	
Cominho	1 g	1 colher de café
Pimenta-do-reino	0,5 g	1/2 colher de café
Sal	8 g	1 colher de sobremesa
Louro	1 g	2 folhas
Água	1.000 ml	4 xícaras de chá
Farinha de mandioca	500 g	2 e 1/2 xícaras de chá
Banana	1.000 g	8 unidades

Rendimento:	1.090 g	8 porções
Porção:	140 g	2 colheres de servir

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

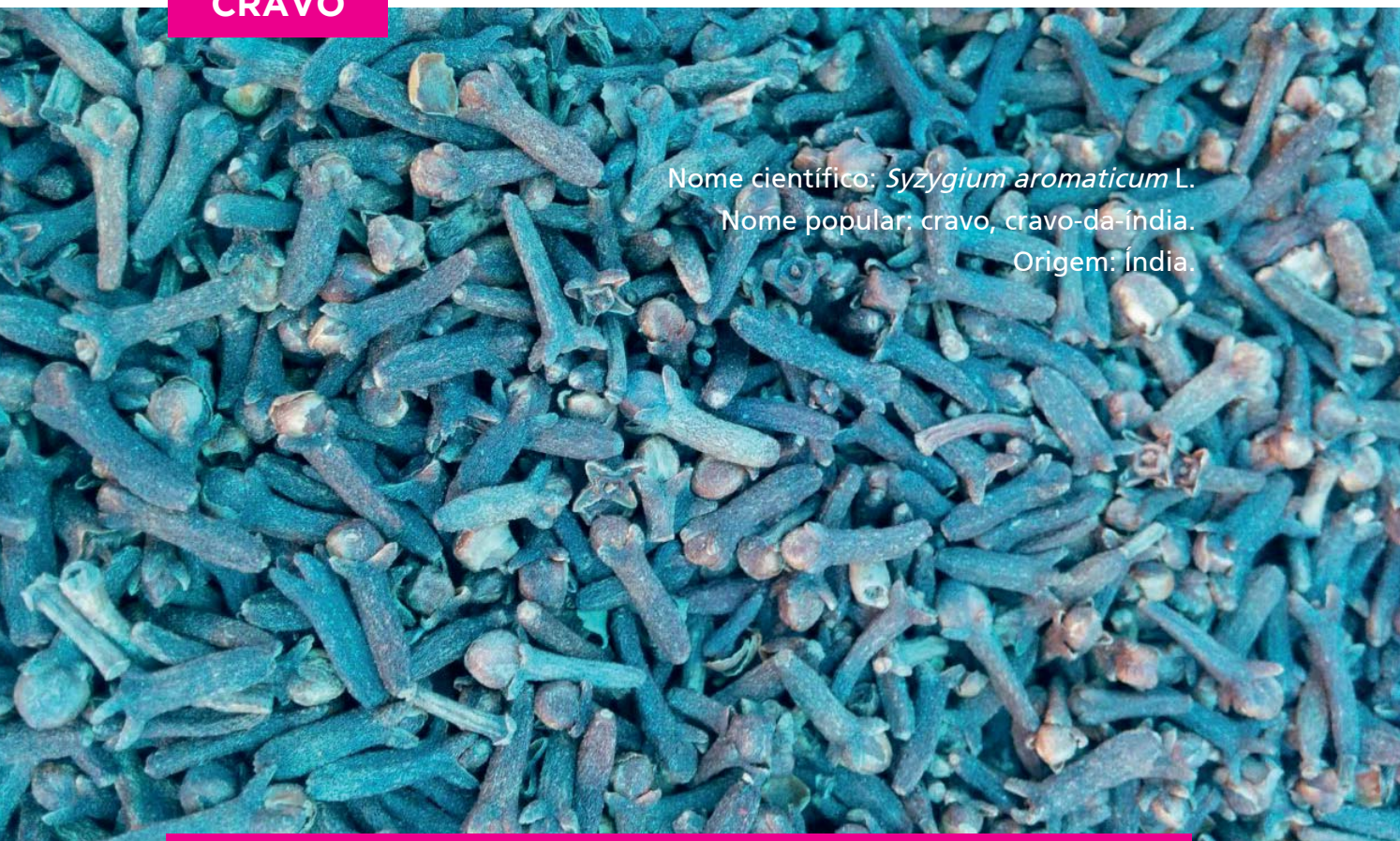
Carboidratos	9,85%
Proteínas	53,07%
Lipídeos	37,08%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de 140 g (2 colheres de servir)

Valor energético	224,87 kcal
Carboidratos	5,50 g
Proteínas	29,87 g
Gorduras totais	9,25 g
Gorduras saturadas	3,00 g
Gorduras trans	0,10 g
Fibra alimentar	1,25 g
Sódio	602,00 mg

MODO DE PREPARO:

1. Picar a cebola, o alho, o tomate (com casca e sementes), o cheiro-verde e o bacon em cubos pequenos;
2. Misturar todos os ingredientes picados à carne cortada em cubos grandes e acrescentar o cominho, a pimenta-do-reino, o sal e o louro. Armazenar em um recipiente com tampa, e levar à geladeira por 12 horas;
3. Colocar a carne temperada na panela de barro e juntar a água;
4. Misturar a farinha de mandioca com 200 ml de água morna, obtendo uma massa, e lacrar a panela;
5. Cozinhar por 4 horas em fogo baixo;
6. Retirar o lacre e servir com banana e farinha de mandioca.

CRAVO

Nome científico: *Syzygium aromaticum* L.
Nome popular: cravo, cravo-da-índia.
Origem: Índia.

Características: o cravo da índia é da família *Myrtaceae*, é uma árvore de grande porte, chegando a 10 m a 15 m de altura e seu ciclo vegetativo é bastante longo. As folhas são semelhantes as do louro, ovais, opostas e de coloração verde brilhantes. As flores são pequenas, branco avermelhadas, agrupadas em cachos. Os frutos são do tipo baga e de formato alongado, suculentos, vermelhos e comestíveis.

Uso culinário: é muito utilizado em doces em calda e compotas e para aromatizar leite e outras preparações. Além disso, é muito bom para fazer chá, podendo ser consumido quente ou gelado.

Você sabia que: o cravo que utilizamos na culinária é a gema floral seca, tem sabor e aroma intenso, e também é utilizado na fabricação de óleos essenciais.

Tabela 142 – Análise nutricional em 100 g de cravo

Energia (Kcal)	Ptn. (g)	Lip. (g)	Carb. (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
323	6	20,1	61,2	34,2	646	105

Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
8,7	27	0,12	0,27	1,5	81

Fonte: USDA (s. d.).

Falso Matambre
RECHEADO

FALSO MATAMBRE RECHEADO

TIPO DE PREPARAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira
Carne		
Capa de filé ou matambre	1 kg	1 peça
Alho	30 g	10 dentes
Cebola	95 g	1 unidade pequena
Sal	10 g	1 colher de sopa
Pimenta-do-reino	0,2 g	1 pitada
Vinagre	30 ml	2 e 1/2 colheres de sopa
Cravo	0,3 g	3 unidades
Óleo	10 ml	1 colher de sopa
Água de cocção	1 l	4 xícaras de chá
Recheio		
Berinjela	170 g	1 unidade pequena
Abobrinha	300 g	1 unidade grande
Bacon	60 g	3 colheres de sopa
Cebola	150 g	1 unidade média
Sal	2 g	2 colheres de café
Pimenta-do-reino	0,3 g	1 pitada
Vinagre	10 ml	1 colher de sopa

Rendimento:	720 g	12 porções
Porção:	60 g	2 fatias finas

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos	11,35%
Proteínas	47,33%
Lipídeos	41,31%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 60 g (2 fatias finas)

Valor energético	163,66 kcal
Carboidratos	4,65 g
Proteínas	19,37 g
Gorduras totais	7,51 g
Gorduras saturadas	1,80 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	0,98 g
Sódio	455,95 mg

MODO DE PREPARO:

Carne:

1. Temperar a carne com o alho, a cebola, o sal, a pimenta-do-reino, o vinagre e o cravo e deixar de um dia para o outro.

Recheio:

1. Cortar a berinjela e a abobrinha em tiras, o bacon em cubos e a cebola em rodelas;
2. Misturar todos os ingredientes;
3. Colocar a peça de carne aberta sobre a tábua e distribuir o recheio por cima, deixando a borda livre;
4. Enrolar a carne com um barbante para firmá-la bem e evitar que o recheio escape;
5. Aquecer o óleo na panela e fritar a carne, virando-a para que doure por igual;
6. Acrescentar a água, tampar a panela e cozinhar por 2 horas;
7. Retirar da panela, deixar esfriar e retirar o barbante;
8. Servir frio em fatias finas.

3 Alimentação, regionalidade e cultura no Brasil

3.1 Introdução

"Comer, elemento básico da vida humana, é uma atividade complexa. Não só envolve processos bioquímicos naturais, como é um fenômeno cultural." (TEUTEBERG, 2009)

Na sociedade brasileira, há distintos modos de conceber a alimentação e a comida. Para uma melhor compreensão desses aspectos, é preciso considerar diferentes elementos, tais como o acesso, a produção, o abastecimento/comercialização e o consumo de alimentos, que permitem refletir sobre o ser humano-natureza, no processo de escolha alimentar. Diferentemente dos outros animais, o ser humano confronta diversos fatores culturais, sociais, econômicos, religiosos, psíquicos e históricos, para conceber sua comida (TEUTEBERG, 2009).

Lévi-Strauss (2006), ao estudar a alimentação humana, observou que natureza e cultura são mediadas pela cozinha, em que cru e cozido, mundo animal e vegetal, comestível ou não, são concepções originárias de uma construção binária, para interpretações de mitos do comer, e ajudam a decifrar um sistema de relações sobre o bem e o mal na alimentação. Nesse sentido, comer é um idioma, uma mensagem entre os seres humanos e pode revelar saúde, bem-estar ou doença.

Em geral, o ser humano inicia o processo de escolha alimentar em função do que está disponível na natureza. Situação que tem íntima relação com as condições do clima, do solo e da ocupação de território de determinada região geográfica. Os limites impostos pelo ambiente natural produzem dificuldades na alimentação humana. Entretanto, vale destacar que muitas limitações, ao longo do tempo, estão sendo modificadas para superar o flagelo da fome crônica. O medo da fome coletiva, em qualquer sociedade, é precursor de várias estratégias para aumentar a produção de alimentos, seja *in natura*, seja industrializados (FISCHLER, 1988). Na realidade, as estratégias de sobrevivência podem ser concebidas por dois modos de entendimento: o ser humano integrado à natureza ou dominado por ela.

Diferentemente de outros animais, o ser humano produz sua práxis com a organização social e, consequentemente, com o desenvolvimento de forças produtivas, mediante o acesso aos instrumentos de trabalho, a técnica, a experiência e os valores culturais. Nesse aspecto, os indivíduos podem redefinir a qualidade, a distribuição e o acesso à alimentação passando a assumir um caráter social, em um sistema a ser continuamente transformado por homens e mulheres, para lhes garantir sua sobrevivência (HARRIS, 1982).

Na história alimentar, a agricultura é uma prática de produção milenar, adotada por vários povos da antiguidade como opção para aumentar a disponibilidade de alimentos. As antigas sociedades praticavam o cultivo de alimentos e de animais para alimentação com base nas possibilidades estabelecidas pela natureza na região geográfica onde viviam. Tome-se como exemplo a civilização greco-romana, precursora da civilização ocidental, cujo desenvolvimento agrário foi o alicerce para a fundação de centenas de cidades. Por sua vez, o modelo silvo-pastoril de exploração de florestas e recursos naturais era compreendido como ação não civilizada (FLANDRIN; MONTANARI, 1998).

A agricultura mundial se desenvolveu a partir de grandes revoluções, a saber: a introdução do arado, instrumento fundamental na transição da economia de subsistência silvo-pastoril para a agrária; a rotação de cultivos e a implementação de novas técnicas; a exploração agropecuária combinada à mecanização; a agroindústria com base no uso de implementos químicos agrícolas; e as alterações no código genético de várias plantas.

Esses aspectos demonstram que, no mundo ocidental, o ser humano buscou atender a estratégias para garantir a permanente produção de alimentos. Na atualidade, essa opção, contribuiu para o aumento da disponibilidade de alimentos (principalmente para os que tiveram e ainda têm maiores condições de acesso e escolhas). Mas, ao lado da desigualdade social e das alterações do solo (excessiva toxidade pelo uso de agrotóxicos, aditivos químicos industriais e transgenia alimentar), o saldo é inquietante. Observa-se maior disponibilidade de alimentos, mas, ao mesmo tempo, há mais de um bilhão de famintos no mundo atual, pela desigualdade social, racial e pelas situações de guerras.

No Brasil, em virtude da colonização pelos europeus, criaram-se teias de relações na produção de alimentos a partir do contato dos portugueses com indígenas e negro-africanos, e do estranhamento em face de distintos hábitos e costumes. Desde o início, a monocultura açucareira constituiu-se numa violência ao desvalorizar as culturas alimentares locais. De acordo com Woortman (1987), o ser humano atribui um caráter simbólico aos alimentos, e a comida torna-se uma construção ideológica, na medida em que articula o natural, o biológico e o cultural, constituindo-se em "hábitos". Então, pode-se interpretar como uma forma de resistência a manutenção de valores alimentares dos indígenas e africanos fundantes de uma culinária em que se misturam diferentes culturas.

Em termos econômicos, ao longo de cinco séculos, a população trabalhadora no Brasil vivenciou os impactos de duas revoluções tecnológicas – a agrária e a industrial. Primeiro, transformou-se o modo de produção indígena em monocultura açucareira, que prosperou com a força de trabalho de escravos africanos; depois, introduziram-se máquinas de vapor, petróleo e eletricidade nas indústrias, atendendo a uma economia voltada à exportação e mantendo uma agricultura familiar ainda em moldes conservadores. As transformações que se processaram, no entanto, eram contidas pela classe dominante, de modo que não constituíssem ameaça à sua hegemonia (RIBEIRO,1996).

Vale destacar que os governos da América Latina (à exceção de Cuba), desde a década de 1950, com a instabilidade econômica, a seca de créditos e a queda do poder aquisitivo da maioria da população, estimularam as suas indústrias a aderirem às orientações políticas do mercado financeiro internacional. Essa estratégia foi decisiva para impor novo modelo de desenvolvimento, concentrador de renda, em nome da liberdade do comércio ou do movimento dos capitais. Os conselhos e as cartas de intenções dos fundos bancários internacionais não só proporcionaram empréstimos aos países de economia dependente (a exemplo dos latino-americanos), como subordinaram suas políticas internas (BOURDIEU, 1989).

No Brasil, verificam-se acentuados contrastes entre pobreza e riqueza, apesar das projeções do aumento médio do produto interno bruto (PIB). Essa questão está intimamente relacionada à economia mundial, o que significa a existência de altas taxas de juros sobre as dívidas dos países de economia dependente, e que subordinam as questões sociais à esfera da globalização.

Desde a década de 1960, consolida-se a modernização conservadora da agricultura articulada à necessidade imanente da industrialização. A produção agrícola é mais valorizada para atender ao mercado externo, reduzindo a cada dia a participação do trabalhador rural em grandes fazendas de soja e outros produtos para exportação. Nesse sentido, constata-se que a produção da fome crônica no País está fundada na desarticulação da produção rural e no processo de concentração urbana de

pessoas que não têm condições materiais de acesso às fontes de suprimentos. Verifica-se também que a lentidão do processo de reforma agrária sugere ser esse um ponto crítico aos interesses do grande capital industrial, que encontra, na produção agrícola para a exportação, um modo de assegurar o modelo de economia adotado. Tal situação vem assinalar a subordinação do campo e, consequentemente, a falta de diversificação da produção de alimentos (WANDERLEY, 2009).

O resultado é a degradação social; fenômeno visível do agravamento produzido por um modelo estrutural de economia que mantém a alta capitalização no campo para produtos de exportação e a industrialização, ambos com geração menor de empregos. Para minorar esta situação e garantir às camadas populares excluídas do processo produtivo um mínimo de acesso aos alimentos, o Estado cria projetos assistenciais, a exemplo do Bolsa Família. Esse programa tem, de fato, abrandado as condições de miséria para a população contemplada.

Ainda que um número expressivo da população brasileira enfrente, por falta de condições econômicas, dificuldades em manter uma alimentação bioquimicamente saudável, há a necessidade de se conservar o regionalismo alimentar, o que lhes assegura identidade social e historicidade. É preciso considerar a existência os hábitos e os tabus alimentares regionais que promovem a classificação dos alimentos em frios e quentes, fortes e fracos, reimosos e descarregados, por exemplo (WOORTMAN, 1978). De maneira geral, também os que têm maior poder aquisitivo sustentam no hábito de comer valores regionais que se expressam na tradição de noções, sabores, mitos e crenças. Vale lembrar que sempre há constitutivos simbólico-culturais na comensalidade, independentemente da posição social dos indivíduos.

Em geral, os modelos agrícolas têm seu arcabouço ideológico calcado no mercado do capital. O alimento não possui apenas uma imagem simbólica de expressão de comensalidade, mas representa também um objeto de consumo da vida cotidiana. Alia-se a isso a ideia de produzir itens alimentares com maior valor de mercado, com destaque para os produtos de exportação, como a soja, que reforça as grandes *plantations* (grandes propriedades de monoculturas), oprimindo a prática da agricultura familiar (milho, feijão, mandioca). Vale lembrar que a herança da ocidentalização levou a promoção de farinha de trigo industrializada para o pão e o arroz polido e branco. Com o refinamento de cereais, houve perdas de fibras alimentares. Sem dúvidas, algumas enfermidades no Ocidente estão relacionadas a essas mudanças na alimentação (HELMAN, 1994).

Apesar do avanço tecnológico, as culturas alimentares de origem portuguesa produziram receituários dietéticos experimentados por pobres de todas as idades, que comiam tudo a que tinham acesso, como: carnes “dobradas” (restos e vísceras de boi e porco) e toucinho rançoso (CRESPO, 1990). Dessas tradições surgiram pratos readaptados, como os cozidos com verduras e carnes secas, a dobradinha, a feijoada, o sarapatel.

Como dito anteriormente, o crescente processo de produção da sociedade brasileira está conformado com base em estruturas socialmente desiguais. Isso quer dizer que o desenvolvimento do capitalismo mundial inscreve e repercute no Brasil mudanças na produção, na estrutura política e na organização da vida cotidiana, mantendo como pressuposto a exclusão social para uma parcela considerável de trabalhadores e suas famílias. Nessas condições históricas, não há como negar o caráter endêmico da fome como uma produção no seio da pobreza.

Na realidade, a situação nutricional do indivíduo é, principalmente, determinada pela posição social que este ocupa na sociedade. E numa sociedade plural, com contrastes sociais extremos, a carência de alimentos acumulada no mundo diário redefine as necessidades dos homens, fixando formas concretas de sobreviver na privação. Com isso, geram-se valores culturais e criam-se cardápios mais acessíveis com poucos provimentos econômicos, a exemplo do uso comum de farinhas de milho e mandioca na culinária das camadas populares.

3.2 Caráter simbólico, hábitos e territorialidade

Nesta publicação, discute-se a possibilidade de resgatar e incentivar o consumo de alimentos regionais e sua relação simbólico-cultural, ainda que as fronteiras regionais estejam permeadas por valores que se modificam a cada dia, com as novas gerações influenciadas por diversos alimentos, destacados na mídia.

O incentivo ao consumo de alimentos regionais permite o resgate de aspectos fundamentais da relação entre o ser humano e o meio ambiente. A regionalidade, segundo o geógrafo brasileiro Milton Santos (2000), é um conceito que extrapola o espaço geográfico e revela o lócus entre teias de relações sociais, econômicas e culturais. Para ele, o mercado é o domínio em que os contextos se superpõem. Nesse sentido, as fronteiras regionais não são rígidas, enfraquecem a natureza dos Estados nacionais e as regiões internas. Essa porosidade de fronteiras é a globalização propriamente dita e os territórios se adaptam ao mercado capitalista (SANTOS, 2000).

> O território não é apenas o resultado da superposição de um conjunto de sistemas naturais e um conjunto de sistemas de coisas criadas pelo homem. O território é o chão e mais a população, isto é uma identidade, o fato e o sentimento de pertencer àquilo que nos pertence. O território é a base do trabalho, da residência, das trocas materiais e espirituais e da vida, sobre os quais ele influi. Quando se fala em território, deve-se, pois, entender que se está falando em território usado, utilizado por dada população (SANTOS, 2000).

Refletindo sobre as diferenças socioculturais, territoriais e conceituais sobre a comida e o comer, constata-se que a comida é vida e identidade; e o alimento, a necessidade do corpo. As preferências e o prazer de comer residem na comida, nos temperos, e isso leva a pensar que se vive mais pelo prazer de comer que para sobreviver (DA MATTA, 1993).

No Brasil, a comida representa a mistura das raças que habitam este país. Há distintos cardápios historicamente distribuídos por modos desiguais de viver, coexistindo com a estratificação social da mesa e produzindo nos indivíduos variadas noções sobre o comer e as necessidades do corpo.

Lembramos que a herança colonial da monocultura açucareira e a escravização de africanos marcaram a histórica formação de hábitos alimentares desiguais. Por um lado, existem hábitos empobrecidos em proteínas e micronutrientes para um grande contingente populacional; por outro, o desperdício e o esbanjamento por uma minoria privilegiada (FREYRE, 1997).

A sociedade brasileira, guardadas as peculiaridades regionais, em geral, habituou-se aos cozidos e aos assados, sendo os alimentos crus os complementos. Entretanto, falar sobre hábitos e tradições é recorrer ao passado. Os escravos africanos no Brasil eram alimentados com o objetivo de se evitar mortes por fome e incapacidades de trabalho. Muitos, de modo semelhante aos animais domésticos, foram alimentados com restos e sobras (RAMOS, 1934). Ainda assim, preparações com azeite de dendê, coco e temperos deram qualidade saborosa à comida afro-brasileira.

A formação de uma disciplina do corpo para o trabalho escravo teve como coadjuvante a imposição de crenças e tabus alimentares que justificavam o precário acesso a vários alimentos. O consumo de frutas e verduras é exemplo histórico desses tabus construídos para preservá-los à elite escravista da época.

Lévi-Strauss (2004) distinguiu na América indígena três categorias de alimentos: cru, cozido e podre. Em relação à culinária, os alimentos crus fazem oposição ao cozimento como representações da natureza e da cultura, respectivamente. Segundo suas observações, as práticas alimentares são textos reveladores de sentidos humanos que separam estruturas binárias: natureza/animalidade de cozimento/civilidade. São diversos os mitos sobre a comida que decodificam estruturas que

envolvem a necessidade do corpo. Nesse sentido, alimentos comestíveis e não comestíveis formam a base dos hábitos alimentares como um idioma, uma mensagem entre os indivíduos de dada organização social.

Nesse sentido, vale destacar que os estratos sociais, além de se distinguirem pela inserção de seus atores no processo produtivo, também apresentam diferenças na maneira de como estes usam os bens materiais e simbólicos a que têm acesso (BOURDIEU, 1989). Assim, entende-se que os grupos sociais em seus próprios espaços têm distintas maneiras de conceber o alimento e formar hábitos por suas condições materiais, que determinam o acesso, e por seus valores constitutivos do mundo circundante.

Enquanto uma construção social, o *habitus* (aqui nomeado como hábito) alimentar envolve a linguagem e seus aspectos subjetivos, ou seja, o texto do ator social sobre o que come e as proibições do comer. Assim, contexto e linguagem se relacionam para expressar o comer enquanto uma condição do cotidiano juntamente com outros objetos do mundo da vida cotidiana, com rotineiras atividades que produzem sentidos irrefutáveis à sobrevivência. A cultura alimentar é repleta de símbolos, expressões sociais que desvendam prazeres e ritos, como uma matéria que requer compreensão sobre seus significados dados pela experiência do sujeito.

Para se compreender o hábito alimentar, é necessário analisar o caráter ontológico do ato de comer, em que o mais íntimo do ser se abala com a mudança dos valores que atinge o pertencimento, a identidade sociocultural. Como já se sabe, por meio da contribuição de Pierre Bourdieu (1989), *habitus* são disposições da cultura, inscrições emblemáticas de um modo de ver e sentir o mundo. O hábito alimentar se inscreve como um código simbólico que revela identidade e valores referenciais do cotidiano, próprios da estrutura social.

No sentido comum, percebe-se no Brasil predominância habitual de uma culinária de misturas de feijão com arroz, feijoada (feijão e carnes), mexidos de farinha de mandioca (pirão com caldos de carnes e gorduras), ensopados de verduras (como os cozidos portugueses), frituras e assados (como o churrasco, principal iguaria do Sul) e fritadas de peixes com mandioca. As saladas com folhosos, hábito conjugado ao almoço, são mais observadas nas regiões Sul e Sudeste pela imigração de europeus (alemães e italianos, principalmente desde o final do século XIX, com o plantio do café). Mais tarde, vieram japoneses, poloneses, sírio-libaneses e russos. Todos estes trouxeram novos códigos para a cultura alimentar.

Na região Nordeste, observa-se, desde muito, a mistura de feijão e farinha ou arroz, pirão de farinha e gorduras, carnes (também, vísceras, baço, estômago, fígado), peixes ensopados e fritos. As verduras, em geral, são também cozidas. Todas as preparações se associam aos temperos, que não são "comidas", mas subsídios culinários, inscrições regionais da dieta original do cotidiano. Habitua-se, pois, a um receituário cuja regionalidade sociocultural representa.

No Norte, principalmente em aldeias agrícolas dos povos indígenas, produzem-se tradicionalmente raízes (inhame, mandioca) e se pesca cotidianamente. Desde muito tempo, "em algumas várzeas e manchas de terra de excepcional fertilidade e de fácil provimento alimentar, por meio da caça e da pesca, floresceram culturas indígenas [...] como as de Marajó e de Tapajós" (RIBEIRO, 1996, p. 308). Segundo estudo de Trigo et al. (1989), em Marabá, no Pará, havia restrições de misturas como frutas com leite ou com ovos. Na gestação, proibiam-se caça e peixes, cujas reações poderiam provocar vômito e congestão.

"Onde quer que um grupo indígena pôde manter a convivência familiar – os pais educando seus filhos – permaneceu a identificação étnica tribal" (RIBEIRO, 2004, p. 12). As tradições dos indígenas vêm se modificando por um processo violento de transformação étnica, imposto por pressões socioculturais. No entanto, a cultura do homem branco nem sempre é assimilada pelo povo indígena, o qual tenta de todas as maneiras possíveis manter sua cultura original. Não obstante, alguns grupos mais próximos da zona urbana fazem uso de sal e açúcar, achocolatados e refrigerantes. Diante da complexidade deste tema, Darcy Ribeiro (2004), em sua obra *Os índios e a civilização*, reúne informações sobre processos vividos pelo povo indígena no Brasil, na preservação de suas identidades étnicas. Cita os yanomani como o maior grupo tribal do mundo, e o último silvícola do Brasil. Denuncia também o extermínio de vários grupos ao longo dos séculos de dominação do branco colonizador. Ainda que resistissem à brutalidade racista, a pobreza e a fome dos povos indígenas, ainda hoje, é uma demonstração do massacre estas populações.

Os tabus alimentares, antes referidos, são observados também em regiões de predominância afro-brasileira e conhecidos como quizilas, principalmente quando se trata de adeptos e

simpatizantes do candomblé (recôncavo baiano) ou batuque (no Maranhão e Rio Grande do Sul). Outros estudos, em populações tradicionais de pesca e agricultura familiar, discutem concepções sobre a natureza pura como não alimento (PENA; FREITAS; CARDIM, 2008; FREITAS, 2003). No imaginário popular das famílias de pescadores do litoral norte da Bahia, os alimentos crus (folhas principalmente) denunciam uma condição animalizada e produzem um duvidoso bem-estar ao corpo. Para essa população, a cocção de alimentos com associação de sal e alho representa a harmonia do alimento com o corpo. A comida, predominantemente rica em farinha de mandioca, peixe frito e ensopados de mariscos, se configura como uma monotonia alimentar no campo da nutrição, que se justifica pela dificuldade histórica de acesso à diversidade e pela desvalorização, que sentem, de sua agricultura local. Tudo que é produzido por suas mãos camponesas é em geral considerado sem valor biossocial (FREITAS, 2003).

Os produtos do mar e do mangue são os mais valorizados no mercado de Salvador. A monotonia é o registro visível da necessidade de repetição do signo do tempo presente e intacto. Opera como uma imposição de referências culturais enraizadas e que aprisionam o sujeito em seu mundo pessoal e intersubjetivo, como se qualquer mudança fosse uma ameaça ao tempo que se conhece. A alimentação infantil também é cercada de crenças. Em uma comunidade urbana do Nordeste, por exemplo, o aleitamento por mais de três meses é comparado ao de animais não humanos. O mingau de farinha de mandioca é a preparação cozida mais aceita por essa população, que o representa como uma inscrição da infância e como o alimento que mais atende ao crescimento da criança (FREITAS, 2003).

A matéria sobre cultura alimentar, particularmente, o hábito, trata de revelar sensações que não são somente físicas, mas também subjetivas e afetivas. Todo um conjunto de sensações está cercado pelo desejo e por sombras do passado que se tornam presentes no comer cotidiano. É como se a alma também sentisse o alimento.

Nessa acepção, o hábito alimentar segue saberes e práticas culinárias e sofre influência da indústria dos alimentos, que se associa aos valores culturais que pertencem ao mundo cotidiano e dele não se liberta. Como um processo permanente, a disposição em alimentar-se habita a existência humana como uma incorporação de informações derivadas das experiências e reproduzidas nas interações da vida.

As ações habituais do comer são formas de pertencimento que enseja prazer e necessidade. O indivíduo se encontra mergulhado em sensações e tentações do consumo em que a escolha, para o que tem acesso de maior variedade alimentar, é um atributo de sua inserção social, seu reconhecimento no mundo.

Em geral, acostuma-se a comer demasiadamente, como se as sensações não se esgotassem. Um ato que se dá em frente da tela do cinema como se o comensal fosse um espectador a disputar com os protagonistas o espaço do espetáculo. Assim, habitua-se a comer pipocas, batatas fritas, refrigerantes e hambúrgueres para sentir-se atual e moderno em um mundo igualmente afeito à contemplação regulada pelo mercado.

A formação de hábitos alimentares, principalmente nos grandes centros urbanos, abre uma perspectiva para o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares, componentes estes inseridos no complexo de causalidades da atual epidemia de obesidade.

A cultura alimentar repleta de símbolos, expressões sociais afirmativas ou não, mas reveladoras de prazeres e ritos, representa a experiência do sujeito e requer do nutricionista conduta analítica compreensiva para o entendimento de seu comportamento e hábitos. Sobre isso, é importante lembrar que, em geral, na formação dos profissionais de saúde, o paradigma dominante biomédico desconsidera a necessidade de diálogo com o sujeito – paciente e consumidor. Ou seja, nem sempre se valoriza a experiência alimentar como um dado social e histórico.

Com as demandas do mundo moderno, o hábito alimentar passar a ser uma necessidade que se restaura junto aos valores de nova estética mediada pela publicidade. Isso ocorre com a possibilidade de abertura do indivíduo ao mundo em que sua percepção é apreendida para além das alternativas tradicionais. Nessa apreensão, entre campos subjetivos e objetivos, o indivíduo pode reproduzir seu hábito e sentir-se sujeito de sua própria vontade, intercedida pela força dos anúncios comerciais sobre o comer. O hábito alimentar é então indicativo de tradição, mudanças (pela globalização) e significativo para a identidade social. O gosto, essa sensação do paladar do que é bom ou ruim, se assemelha para um público como uma intersubjetividade marcada por velhas e novas leituras. De um lado, comedores de hambúrgueres se constituem em um exemplo claro da necessidade de comunicação com o mundo moderno; de outro, os comedores de acarajés,

principalmente no recôncavo baiano, mantêm acesa uma antiga sensação, uma velha tradição oriunda da comida afro-brasileira.

O alimento humano não contém apenas valores calóricos de natureza bioenergética, mas, essencialmente, socioeconômicos e culturais. Sobre isso, distinguem-se alguns alimentos nacionais que estão na mesa da maioria do povo brasileiro em qualquer região geográfica como um elemento migrante com as histórias individuais. Cite-se, como exemplo, o habitante do Norte, acostumado com um tipo de pirão de peixe e uma farinha de mandioca processada e úmida. Ao migrar para o Sul, ele não encontra este produto no mercado, mas faz uma adaptação com a farinha seca (WOORTMANN, 1978). Nessa recriação, as sensações se confundem com a precisão de criar raízes, permanecer, pertencer, territorializar-se (SANTOS, 2000).

A abordagem das ciências humanas nas ações de alimentação e nutrição estimula a produção de um conhecimento profundo sobre os aspectos culturais, socioeconômicos, políticos e históricos e pode fomentar hábitos. Nesse aspecto, uma intersubjetividade na nutrição aparece nos conteúdos humanos em termos regionais e globais sobre o que habitua a comer. Ao entender sobre esses assuntos como uma abertura, pode-se apreender saberes e práticas da saúde e da nutrição, compreendendo as representações sociais, os significados, as percepções dos sujeitos que narram sobre o comer enquanto necessidades biossocioculturais.

Nesse aspecto, o comer é um ato polissêmico e faz parte de uma trama de significados do cotidiano em que o ser humano vive e se encontra quase sempre cativo. Por essa razão, mesmo com toda a tecnologia disponível, o ser humano não se alimenta apenas de moléculas de proteínas, carboidratos, lipídios, sais minerais e vitaminas. Comem-se articuladas misturas constituídas de saberes e práticas culturais, escolhas e preparos resultantes da comunhão entre artes culinárias e hábitos.

Uma leitura cultural sobre o habitual pode levar em consideração as sensações físicas do comer, vividas pelo indivíduo e por outros, numa intersubjetividade, o que quer dizer uma qualidade, um encontro de sensações reconhecidas como o prazer do paladar, o que um alimento recorda ou faz analogia na biografia humana.

O hábito alimentar pode ser resumido como uma linguagem do cotidiano do corpo. A comida passa a ser uma experiência reveladora de subjetividades intrínsecas a cada realidade. Habitua-se, pois, a comer determinados alimentos para a manutenção do corpo e para manter a identidade social do indivíduo. É nesse aspecto que as pessoas estão cercadas de símbolos e crenças que se revelam no conhecimento prático do mundo da vida cotidiana.

No mundo cotidiano, definem-se valores culturais a partir da inserção do indivíduo no processo produtivo e no contexto histórico; domínios estes que interferem na qualidade nutricional do comer. A formação do hábito alimentar no Brasil reporta aos estudos clássicos reunidos por Woortmann (1978), que apontaram a diversidade do mercado como um dos condicionantes da formação do hábito alimentar. Enquanto uma condição externa ao indivíduo, o mercado se apresenta como uma redefinição da qualidade, do acesso. Esses estudos, realizados há 30 anos, mostraram a influência da produção e da comercialização nas práticas alimentares, ordenando modos específicos de pensar os alimentos, quase sempre envoltos em crenças e padrões sociais de uso e de restrições.

Ainda que haja diversidade de alimentos no mercado, o hábito é uma condição da estrutura do campo doméstico, da tradição, e que implica reproduzir sensações mais conhecidas. Nessa conjugação tradicional, o gosto é uma marca, um valor afetivo do indivíduo, uma identidade social reveladora da condição de sujeito em que a regionalização está presente nas tradições do comer.

Somente por meio das relações sociais, adquire-se o sentido de pertencimento e identidade. Isso está na essência humana, em que o viver em sociedade se reorganiza a cada contexto social. O consumo de alimentos regionais está em nossa história pessoal e social, em nossa comensalidade inevitavelmente territorializada. Assim, ao consumir alimentos "regionais", expressamos o *habitus* como linguagem polissêmica, que se mistura a outros valores e transcendem fronteiras físicas e geográficas. Com o movimento migratório das populações, surge uma dinâmica do consumo dos alimentos regionais e novas significações. Tomemos, como exemplo, a feijoada carioca (feijão-preto, couve cortada com torresmo e laranja de suplemento), que é encontrada em quase todo o País como comida de fim de semana.

Além do tradicional, as novas tecnologias geram nos mercados de consumo novos desejos e a formação de novos hábitos alimentares, conformando a cultura globalizada dos *fast-foods*. A seguir, apresenta-se a compreensão da regionalidade alimentar como um valor do patrimônio, da identidade e promoção da alimentação saudável.

3.3 Patrimônio alimentar

Antes de entrar na questão que trata do patrimônio alimentar propriamente dito, serão apresentadas algumas explicações sobre a produção agrícola, visto que os valores culturais fazem parte das relações sociais e estas necessitam ser explicitadas, desde a produção até o consumo dos alimentos. De um lado, há uma demanda do mercado capitalista em gerar valores para o consumidor; de outro, existe o caráter cultural e histórico de preservação de valores da produção agrícola com base na integração com a natureza, o respeito às características de solo, clima e ocupação do lugar.

Entretanto, esse processo dependerá significativamente do caráter ideológico das políticas públicas e dos governantes. Suas ações poderiam recuperar ou não permitir o desaparecimento de produtos da identidade dos trabalhadores rurais e de suas famílias, nas diversas regiões do País, como ocorre com a redução da produção de farinha de mandioca e seus derivados, alguns mariscos que estão condenados a desaparecer pela poluição química nos manguezais e carcinocultura predadora, bem como a utilização indiscriminada de agrotóxicos.

O capital desempenha uma subordinação do campesinato na medida em que as condições objetivas do trabalho na agricultura familiar são redefinidas como elementos do próprio capitalismo, pois os trabalhadores não escapam da subordinação ao mercado (WANDERLEY, 2009). Estão subordinados à comercialização e à perpetuação do poder político, que utiliza a seca e outras tragédias sociais para angariar recursos públicos em prol do enriquecimento do governante local e em detrimento da população carente. Os movimentos sociais e a maior presença do Estado nas regiões mais pobres têm amenizado essa situação em alguns lugares.

Ainda que haja subordinação do agricultor ao capital, observa-se o sentido de preservação desse trabalhador rural e de sua família, que, ao manter uma condição de pertencimento da terra e da produção, fortalecem as relações sociais e as práticas comunitárias. O pequeno produtor, o camponês, continua exercendo o processo de trabalho nos mesmos moldes antigos: a produção da terra e a força de trabalho familiar. A mecanização é, em geral, rudimentar e os insumos industriais reafirmam a mão de obra familiar (WANDERLEY, 2009). A plantação tem o objetivo de, garantir a sobrevivência e o excedente é destinado à comercialização: feijão, milho, mandioca, verduras, algumas frutas e criação de pequenos animais.

Os itens alimentares com características regionais são como instrumentos de fomento e proteção do patrimônio alimentar. Estimula-se, com isso, a valorização social dos produtores e mantém-se a patrimonialidade de certos produtos do consumo. Para Milton Santos (2000), há uma tirania da informação e do capital no atual modelo econômico, em que não há interesse pela preservação de valores tradicionais, mas pela instituição de novos valores, que representem lucratividade para grandes empresários. Essa questão traz a reflexão de que o patrimônio tem sua origem com os atores locais, que são os que vivem e produzem, portanto, encontram-se ameaçados pelo mercado capitalista de muitas maneiras. Cite-se, como exemplo, o uso de receitas culinárias ao serem ressiginificadas pela técnica e afastarem-se do seu sentido original, quando eram cobertas de símbolos e crenças (CONTREAS; GRACIA, 2005). Ao perder esse caráter subjetivo, o indivíduo perde a autoria, o pertencimento, o sentido de territorialidade e o caráter ontológico do comer.

Sobre isso, ao indagar idosos sobre as tradições e o novo, um estudo mostra a perda da sensação do gosto – ou desgosto – em muitas comidas elaboradas às pressas sem os rituais do passado (ALMEIDA et al., 2008). Na realidade, trata-se de um assunto que representa o paladar de um tempo, de um lugar e que se quer preservar. Mais adiante serão oferecidos alguns exemplos.

Patrimônio cultural se refere às tradições, ao folclore, aos saberes e práticas das línguas, às festividades e a outros aspectos e revelações transmitidas recriados coletivamente.

Para Poulain (2004), há um perigo iminente para a dissipação do patrimônio alimentar e, com isso, a perda da identidade regional, por causa das atuais mudanças na tecnologia e mercado. Entretanto, o sociólogo afirma que, apesar desse risco, a história da alimentação tem mostrado que a cozinha e as maneiras à mesa são espaços sociais de resistência.

De maneira geral, o indivíduo necessita de símbolos para entender sua realidade social, sua comida, seu sustento material, sentir-se num mundo comum e se reconhecer como sujeito de sua realidade. A comida o identifica enquanto personagem de seu território, um *ethos* textualizado, uma cultura, um valor, um pertencimento.

Nesse sentido, tem-se o exemplo dos emigrantes europeus do final do século XIX (alemães, italianos etc.), que foram para o Sul e Sudeste com sua cozinha étnica, misturando seus hábitos com os produtos da terra (basicamente, de raízes e farinhas) e as culturas tupi e guarani. No Centro-Oeste, a capacidade de conservar valores locais dos povos indígenas produz permanentemente hábitos característicos, como temperos, bebidas e tubérculos. Uma manifestação intertextual sinaliza em qualquer dessas populações o modo de comer, a concepção do indivíduo ou grupo social sobre sua comida e revela a história, a identidade social, o acesso e escolhas de seus alimentos (WOORTMAN, 1978).

Dessa patrimonialidade, há um sentido inato: a produção camponesa ou o pequeno agricultor com sua família. São esses os personagens centrais de uma produção agrícola familiar que faz vínculos diretos com a terra, a produção e o comer. No campo do habitual, os contextos regional, sociocultural e histórico são referências que caracterizam o movimento contínuo de valores em relação ao comer. Com isso, as práticas alimentares são experiências que conjugam temporalidade, crenças, tabus e comportamentos, estruturas estas que possuem significados subjetivos em relação à vida interior e ao mundo exterior. Nessa perspectiva, o alimento e a culinária regionais representam valores que conformam a habitualidade dos tipos de alimentos, o horário das refeições, o modo que se misturam às recordações e outras referências necessárias à identidade social dos indivíduos em seus grupos ou camadas sociais específicas. Como exemplo, podem-se citar alguns pratos que fazem parte da identidade dos brasileiros, como um patrimônio que requer valor, em diversos lugares do País e de origens distintas: chouriço do seridó, no Rio Grande do Norte; feijoada, no Rio de Janeiro; beiju de tapioca, em várias províncias do Nordeste; acarajé, na Bahia; arroz de cuxá, no Maranhão; galinhada em lagarto, em Sergipe; pão de queijo, em Minas; baião de dois (queijo de coalho, feijão e arroz), no Ceará; pamonha e pequi, em Goiás; pato no tucupi e tacacá, no Pará; pirarucu, no Amazonas; churrasco, no Rio Grande do Sul; barreado, no Paraná; moqueca de peixe capixaba; cuscuz de milho, no Nordeste; e o açaí, no Norte, disseminado em várias regiões do País, entre tantos outros produtos de valor patrimonial (CASTRO, 2002).

Segundo Câmara Cascudo (2007), os inhames e os palmitos, a mandioca, juntamente com fogo, a trempe, o moquém e o forno, são as principais representações aludidas por Pero Vaz de Caminha sobre a alimentação dos indígenas, em sua chegada nas terras que tão logo seriam denominadas Brasil. O autor revela que o primeiro contato entre os portugueses e os indígenas foi verdadeiramente a linguagem alimentar. A desconfiança e a rejeição foram possivelmente os primeiros sinais de intercâmbio como estranhamento do que é comestível e não comestível.

As convivências moldadas pelas relações sociais aproximaram paladares de europeus, africanos e indígenas, sendo constituída uma familiaridade entre as diferentes culturas. Características variadas conferiram hábitos diversificados a depender da população indígena acostumada ao uso de tubérculos. Essa identidade regional e tribal foi relatada pelos primeiros visitantes portugueses nas terras do Brasil. E, com a chegada do povo africano, as convivências entre estes e o branco e o indígena fundaram um receituário da culinária mesclada de sabores, valores e crenças, a exemplo dos molhos da culinária portuguesa com a mistura de pimenta, coco, carnes e pescados (CASCUDO, 2007).

De fato, com o negro-africano, ocorre a introdução de alimentos de sua nação de origem. Sua presença nas tarefas domésticas, principalmente as mulheres como cozinheiras, trouxe uma fusão de culturas alimentares. Essa característica, influenciada pelas origens étnicas dos africanos, indígenas e europeus, conferiu "regionalidade" às diversas preparações culinárias no Brasil. O povo e a nação brasileira, decorrentes desta fusão de culturas, se expressam como um caleidoscópio de várias etnias na construção de suas práticas alimentares.

3.4 A alimentação saudável

O ser humano elabora suas escolhas alimentares com base em aspectos biossocioculturais. Esses aspectos foram discutidos anteriormente considerando-se o regionalismo alimentar e seus pressupostos de valorização do patrimônio alimentar e da identidade racial, cultural e social da alimentação. Entende-se que a alimentação como constructo amplo, decorrente dos aspectos já referidos nesta publicação, permite uma visão abrangente da comensalidade.

Há uma teia complexa dos setores que envolvem a cadeia alimentar, que inclui produção, comercialização, abastecimento e consumo. Para a condição de uma alimentação saudável, esta complexidade é reveladora de segurança alimentar ou não. Em geral, há neste tema forte traço econômico, em que o poder aquisitivo é um dos indicadores mais importantes de acesso e escolha alimentar (HOFFMANN,1996).

Também, o modo de produção capitalista estimula excessivamente a dominação da informação e da ganância, permitindo o descolamento da ideia sobre o local, o regional e o nacional para uma noção de mundialidade. A importância de valorizar a identidade racial, cultural e social desde a cadeia de produção dos alimentos até a mesa é uma reflexão necessária para reverter os principais problemas modernos relacionados à alimentação, a exemplo da obesidade.

Nesse sentido, o consumo de alimentos na cultura não deve ser compreendido apenas como ato folclórico ou saudosista, mas, sim, como uma realidade que envolve o meio ambiente em uma teia de relações com os produtos químicos, a contaminação, a supervalorização de alimentos e cardápios com componentes nutricionais inadequados.

Como já mencionado, a escolha alimentar tem como pilar fundamental a disponibilidade de alimentos no mercado. Na história humana, isso foi definidor para a formação dos hábitos alimentares. Demonstrou-se que o ser humano organiza sua cultura alimentar de modo coletivo e social, sendo possível uma produção e uma culinária saudáveis. Alguns exemplos estão citados no livro organizado por Menache (2007) sobre *A agricultura familiar à mesa: saberes e práticas da alimentação no Vale do Taquari*. Mostra-se que a renda familiar, a qualidade de vida, a autoestima dos pequenos agricultores, assentados da reforma agrária no Rio Grande do Sul, mudaram para melhor quando passaram a ser assistidos por políticas públicas, como o Programa da Agroindústria Familiar (PAF). Igualmente, a qualidade do alimento ficou mais saudável ao serem respeitados os saberes e práticas locais (MENACHE, 2007).

A abertura de práticas alternativas sobre o cuidado com a saúde, a forma integral e holística de tantos sistemas ideológicos alimentares milenares têm sido resgatadas para a promoção da saúde e a alimentação saudável. É nesse sentido que nossa proposta de reflexão sobre a importância de valorizar os alimentos regionais se insere. O resgate dessas práticas confere a valorização do saber popular, baseado na relação com a natureza, com a experiência plural de trocas simbólicas culinárias e, fundamentalmente, na importância de valorar a identidade racial, cultural e social da experiência coletiva de comensalidade. Mesmo com novos padrões alimentares e tantas mudanças sociodemográficas, novas representações do corpo, tecnológicas, há valores tradicionais que não estão ausentes na culinária regional. Representações como comida forte, sustança, para quem vai ao trabalho ou comida mais leve para o descanso, são ainda mencionadas em vários lugares, no meio rural e urbano. São tradições que se mantêm enquanto noções de vida saudável.

A colonização cultural de novas práticas alimentares condicionadas a uma "ordem" mundial se traduz como uma tentativa de homogeneidade do gosto para garantir lucro aos grandes empresários. Esse tipo de globalização – a exemplo da "macdonaldização" – deve ser vista com cuidado e compromisso ético (FISCHLER, 1998). Problemas nutricionais graves, quando vistos de modo isolado, passam a ser naturais numa sociedade em que há um perverso conjunto sistêmico. Por exemplo, a fome atinge milhões de pessoas que vivem sem saneamento básico, em moradias insalubres, com seus empregos deteriorados, sem acesso a muitos outros serviços sociais, sem segurança alimentar etc. Esse conjunto de situações legitima a completa violência estrutural que afeta a uns mais que a outros, numa sociedade plural e desigual como a nossa (SANTOS, 2000).

O consumo de alimentos regionais com base no desenvolvimento econômico sustentável do meio ambiente pode contribuir para a valorização da condição humana, do patrimônio alimentar,

o qual tem efeito protetor contra a invasão social e cultural relacionada à tirania da globalização. O resgate de alimentos com base em práticas agrícolas familiares e biotecnológicas é um desafio à realidade mundial.

As possibilidades de haver alimentos suficientes para a superpopulação mundial são pré-requisitos para novas estratégias de superação do atual modelo econômico, que traz doenças e desigualdades sociais. É importante encontrar novos métodos e tecnologias que permitam a produção de alimentos sem toxidade e a preços módicos, que expressem compromisso social com o desenvolvimento da vida humana.

Ao incentivar a produção e o consumo de alimentos regionais, é possível promover a agroecologia social e economicamente sustentável. A discussão deve estabelecer novas bases éticas para a produção de alimentos. Até que ponto a globalização mundial de consumo de alimentos contribui para a ética da alimentação saudável? Que efeitos deletérios pode haver no uso abusivo de aditivos químicos e na transgenia alimentar? Que efeitos positivos e negativos podem ser identificados quando se alteram os ciclos naturais de produção de alimentos em prol do mercado? Não há mais dúvidas de que os saberes populares oriundos das experiências dos agricultores em relação à natureza trazem importantes contribuições à ciência.

Nesse sentido, também a compreensão do modelo biomédico, tão fortemente valorizado nas ações individuais e coletivas da saúde, deve avançar em direção à incorporação de elementos socioculturais, como crenças e tradições, para uma análise das práticas alimentares. Isso requer aprofundamento das noções sobre alimento e cultura em que a condição humana pode ser reinterpretada por profissionais de saúde para tentar reverter práticas alimentares de risco.

O lócus do Sistema Único de Saúde foi inicialmente uma arena desafiadora para a promoção à saúde, em função de tratar mais a doença que a saúde propriamente dita. Entretanto, os profissionais, ao articularem proposições para a saúde coletiva, passaram a discursar sobre a saúde como promoção do bem-estar social.

Nesse sentido, o incentivo ao consumo de alimentos regionais e a segurança alimentar relacionam-se à promoção da saúde coletiva ao conceber as questões socioculturais sobre o corpo, o comer e o contexto. O corpo não é apenas a expressão biológica para o adoecimento, mas se encontra moldado por valores do mundo contemporâneo e imerso num cotidiano de diferentes conflitos, como as dificuldades de acesso, tabus, escolhas e hábitos. É nesse espaço do mundo da vida cotidiana que se encontra a intersubjetividade agindo como sustentáculo em cada grupo social para manter a compreensão sobre o comer.

Nessa perspectiva, é possível apreender valores simbólicos inscritos na alimentação, e associações para compor a relação corpo e alimento. Em outros termos, pode-se dizer que essa relação segue uma lógica interna específica de dado grupo social (em contextos específicos) e integra as relações sociais. Desse modo, é preciso entender que os significados da comida são produções que devem levar em conta elementos dos tecidos macrossocial inseridos no mundo doméstico do cotidiano. Os valores macrossociais estão relacionados à esfera econômica (do acesso aos alimentos; produção agrícola etc.) e à esfera sociocultural da mundialização, que joga diariamente no mercado consumidor novos valores.

Apesar disso, ainda se observa reducionismo na ação de profissionais de saúde em discursos assertivos e restritos sobre a técnica dietética, por exemplo. O nutricionista age como um imperativo para o "bem" do corpo, mas numa proposição racional e moralista, como se acordasse com a abordagem naturalista sem a observância dos valores da cultura, da história de vida de seus pacientes (TURNER, 1989). E, ao se manter distante da história, para negar a tradição das sensações, dos temperos, dos padrões mais antigos e domésticos, adota um modelo com base em uma moral estética ou clínica a impor interesses que fazem vínculos com o mercado.

A análise sensível e complexa sobre o convencimento da mudança de práticas alimentares que põem em risco a saúde não se esgota num primeiro momento, ou, num primeiro encontro, com a técnica dietética. Nessa cogitação, o nutricionista é instruído a agir com força disciplinadora por meio do discurso clínico. Este que, em geral, anuncia estruturas de poder e submissão ao consumidor ou paciente. Entretanto, no movimento natural do cotidiano, o ator social, ao seguir a racionalidade clínica, quebra a imagem do alimento que conhece e deseja. E, sem a motivação de mudanças, sem um reconhecimento imaginado que associe uma nova necessidade social e biológica, não consegue seguir a orientação proposta. Um novo hábito é uma introdução lenta e

que se incorpora à naturalidade dos dias. Nesse aspecto, a promoção da saúde e da nutrição é um processo conflitivo, com idas e vindas, configurando-se como uma internalidade a ser apreendida por sujeito em distintos tempos.

O risco de um discurso técnico fora da compreensão sociocultural é o de "confundir" o sujeito com um objeto sem biografia, sem valores e sentimentos sobre sua comida e seu corpo. A reação do sujeito, ao tentar seguir um aconselhamento dentro do modelo racionalista da dietética pode reverter-se num cotidiano desvanecido pela perda do reconhecimento de si, ao tentar apagar seu tempo, suas mais reconhecidas sensações, pela imposição de outras, como a retirada definitiva do sal, amamentar exclusivamente por seis meses etc.

Como lidar com essas questões? O receituário dietético sem o suporte social e a inserção cultural resulta no sofrimento do paciente, na descrença pelo profissional, em rupturas bruscas de valores e crenças sobre o comer. Na realidade, mudar práticas alimentares (hábitos, modos de comer) significa modificar a endocultura alimentar do paciente e mudar sensações íntimas que dão prazer ao corpo. Como é possível mudar o próprio desejo de pertencimento?

As restrições alimentares podem ser compreendidas pelo ator social como valores que envolvem seu mundo, em sua própria situação biográfica. Ao tentar compreender sua necessidade biofísica, o sujeito entende suas restrições como objetos alheios a seu mundo. Desse estranhamento, o sujeito se aproxima da dieta e se afasta, como se caminhasse em círculo até incorporar outra referência, outro paladar que não o seu, mas de outros, na busca de uma nova intersubjetividade para a apreensão do mundo, em meio às dúvidas sobre o comer, num nível pré-reflexivo.

Nessa experiência, a restrição alimentar do outro mostra o entendimento de sua própria vivência. O indivíduo necessita se situar, sentir-se presente em práticas que conhece, com uma estrutura imagética e um gosto revestido de símbolos. O gosto que reconhece, somado a uma nova aquisição (*fast-food*, por exemplo), se mescla a uma permanente e dinâmica formação de hábitos.

É nesse momento que o incentivo ao consumo de alimentos regionais se insere. O resgate da sabedoria local, das práticas culinárias dos saberes, gostos e memórias alimentares. A ideia de território e cotidiano faz bem à alma para chegar ao corpo, entidade que a abriga e constitui-se de simulacro das relações cotidianas.

Para o profissional de saúde, essa estratégia assinala a consciência de uma alimentação que traz objeto alimento ao sujeito da comensalidade como aparato coletivo da linguagem polissêmica da alimentação humana, mantendo, ao mesmo tempo, compromisso com os pressupostos do desenvolvimento ético, econômico e social da sociedade brasileira e mundial. Portanto, promover o consumo de alimentos regionais é expressar compromisso com a transformação da ética de um desenvolvimento humano marcado pela desigualdade racial, econômica e social do mundo atual.

3.5 Considerações finais

Está na base desta reflexão a ideia de que o ato de se alimentar é um compromisso direto com o planeta Terra, com a ética do desenvolvimento humano e com a disposição de transformar os aspectos deletérios da realidade social e econômica em equidade social e respeito.

A noção sobre alimentação saudável não deve ser reduzida apenas ao corpo ou aos elementos da biologia e às dimensões físico-químicas do alimento. Em essência, a condição humana circunscreve-se à biologia, ao simbólico, ao sociocultural. Desse modo, num tempo e num espaço definidos, a alimentação e a cultura são inseparáveis.

O alimento para o ser humano tem, portanto, historicidade. Com isso, criam-se, modificam-se hábitos, incorporam-se outros valores que envolvem o comer. E para isso, é importante perceber a realidade, compreender as semelhanças e as diferenças dietéticas da cultura, na dimensão do indivíduo e do coletivo. Os termos regionalismo, nacionalismo, patrimonialidade são valores éticos a serem rediscutidos com os nutricionistas preocupados com o processo estruturante de uma alimentação saudável no Brasil e no mundo.

4 Biodversidade para a alimentação e nutrição

O uso e a importância da biodiversidade na alimentação e na nutrição remontam à própria história da civilização. De fato, o uso da biodiversidade se materializou com a domesticação das plantas e dos animais ao longo dos tempos, e com o manejo e extrativismo de produtos da flora, da fauna e, inclusive, micro-organismos. Esse processo continua até os dias de hoje e forma a base das atividades agrícolas, pecuárias, pesqueiras e florestais, sendo essencial para a estratégica indústria da biotecnologia, que envolve a produção de alimentos, cosméticos, fármacos e fitoterápicos, entre outros produtos. A biodiversidade é, assim, uma das propriedades fundamentais da natureza e possui imenso potencial de uso econômico, social, cultural e ambiental.

A biodiversidade é também a base natural e essencial para a manutenção e reprodução dos modos de vida e cultura dos povos e sociedades ditos tradicionais e tribais. Esses povos e comunidades têm como característica essencial de seu modo de vida uma relação mais estreita com o ambiente onde se reproduzem social e culturalmente, estabelecendo uma situação de sustentabilidade nas suas formas de utilização dos componentes da biodiversidade, adaptada às diversas condições dos ecossistemas nos quais se localizam. Em decorrência desse processo, ao longo do tempo, foi construído e transmitido de forma tradicional, pela oralidade, um conjunto de cosmovisões, conhecimentos e práticas (*kosmos-corpus-práxis*), que conformam saberes tradicionais e permitem a cada um desses povos e comunidades perpetuarem seu modo de vida. Nesse contexto, o conhecimento tradicional não se restringe aos organismos, como componentes da biodiversidade, mas inclui percepções e explicações sobre a paisagem, geomorfologia e a relação entre os diferentes ambientes físicos e os seres vivos (TOLEDO; BARRERA-BASSOLS, 2010).

Assim, há mais de 10 mil anos, agricultores, povos indígenas e povos e comunidades tradicionais de todo o mundo vêm utilizando e manejando a biodiversidade, cultivando e domesticando espécies vegetais e animais, criando variedades e raças que não existiam antes na natureza, desenvolvendo, assim, diversas tecnologias sociais, diversas formas de agriculturas e conhecimentos associados ao livre uso da biodiversidade (PACKER, 2012).

Apesar da ampla diversidade de espécies vegetais existentes na natureza, uma parcela muito pequena dessa diversidade é utilizada pelo ser humano, para os diversos fins, e isso se reflete, por exemplo, na baixa diversificação dos alimentos. Estudos apontam que a humanidade já teria utilizado, ao longo da história, entre 3 mil e 10 mil espécies de plantas para atendimento de suas necessidades alimentícias. Entretanto, a produção mundial de alimentos hoje depende de um número muito reduzido de espécies, talvez 150 e, mesmo assim, o fato é que apenas cerca de 15 espécies fornecem 80% de toda a energia necessária ao ser humano: duas açucareiras (beterraba e cana-de-açúcar), quatro produtoras de amido (batata, batata-doce, feijão e mandioca), cinco cerealíferas (arroz, centeio, milho, sorgo e trigo), duas frutíferas (banana e coco) e duas oleaginosas (amendoim e soja), sendo que só duas espécies brasileiras, a mandioca e o amendoim, estariam entre as consideradas mais importantes em âmbito mundial. Tal dependência é ainda maior, uma vez que somente quatro espécies (arroz, batata, milho e trigo) são responsáveis por mais da metade dessa energia. Não obstante, cultivos com espécies e variedades locais formam a base alimentar para centenas de milhões de pessoas e apresentam potencial de nutrição para um número incontável de outras. Muitas dessas espécies são de extrema importância para as comunidades locais, e a exploração do potencial dessas espécies é crucial para o alcance da segurança alimentar (CORADIN; SIMINSKI; REIS, 2011).

Mesmo em relação a esse reduzido número de espécies que formam a base da alimentação da atual civilização, incluindo aquelas que já sofreram profundo processo de domesticação, é

necessário promover a conservação da diversidade genética existente nesses principais cultivos, com o resgate de material genético altamente diversificado, seja a partir de seus parentes silvestres ainda encontrados na natureza, seja a partir das variedades crioulas e tradicionais conservadas *on farm* nos sistemas agrícolas tradicionais e pelos camponeses. Tal diversidade pode contribuir significativamente para a produção de novas variedades, mais adaptadas e resistentes às mudanças climáticas e ambientais, e com maior valor nutricional (CORADIN; SIMINSKI; REIS, 2011).

Nesse contexto, tornou-se essencial a questão da biodiversidade agrícola ou agrobiodiversidade, que é definida pela Convenção da Diversidade Biológica (CDB), como um termo amplo que inclui todos os componentes da biodiversidade que têm relevância para a agricultura e alimentação, e todos os componentes da biodiversidade que constituem os agroecossistemas: as variedades e a variabilidade de animais, plantas e micro-organismos, nos níveis genético, de espécies e ecossistemas, os quais são necessários para sustentar funções chaves dos agroecossistemas, suas estruturas e processos (STELLA; KAGEYAMA; NODARI, 2006).

Consideram-se como agroecossistemas as áreas de paisagem natural transformadas pelo ser humano para produção de alimentos, fibras, e outras matérias-primas, sendo uma de suas características a predominância de espécies de interesse para o ser humano. São sistemas dinâmicos manejados por seres humanos para produção de comida, combustível, energia e outros bens. Eles estão constantemente em evolução para se adaptar a variações ambientais, dinâmica populacional, conhecimento e avanço tecnológico, mercados e comércio, e a política de meio ambiente. Pessoas e sua diversidade cultural são um componente integral para os agroecossistemas, e a construção do seu sistema e da sua organização social é indispensável para o desenvolvimento sustentável da agricultura.

Além dos três níveis de complexidade relacionados à biodiversidade – diversidade genética, de espécies e de ecossistemas –, a agrobiodiversidade apresenta outros elementos essenciais à sua compreensão. Por se tratar de um componente com forte vínculo com os seres humanos, o conceito de agrobiodiversidade envolve necessariamente a compreensão de que o elemento humano é a chave para a diferenciação do que é agrobiodiversidade dentro da biodiversidade. Esse componente se manifesta por meio de práticas de manejo e cultivo (sistemas de cultivo, de manejo, técnicas de seleção e de melhoramento de espécies, por exemplo), bem como por tradições e costumes (preferências, festividades, ritos e religiosidade). O elemento diferencial entre agrobiodiversidade e biodiversidade pode então ser traduzido essencialmente pela ação do homem, com forte componente cultural (STELLA; KAGEYAMA; NODARI, 2006).

Assim, uma noção mais ampla de agrobiodiversidade está relacionada a uma gama de combinações entre quatro níveis de complexidade: diversidade de espécies; diversidade intraespecífica; diversidade de ecossistemas; e diversidade sociocultural, etnocultural ou ainda sociodiversidade. Essa concepção associa-se às atuais discussões que envolvem o desenvolvimento socioambiental sustentável, abrangendo notadamente povos indígenas, povos tradicionais, comunidades rurais, locais e tradicionais, quilombolas e camponeses, que possuem vasto conhecimento a partir das formas de uso da terra que vêm sendo transmitidas desde tempos pretéritos. Sendo assim, tais elementos são importantes para o desenvolvimento socioambiental sustentável.

O aumento na produção de alimentos é condição necessária, mas não suficiente, para satisfazer às necessidades futuras. Ele não permitirá progresso significativo no combate à fome e à desnutrição se não for combinado com medidas de garantia de maior renda e melhores condições de vida para os mais pobres, particularmente agricultores que praticam agricultura de pequena escala em países em desenvolvimento. Os ganhos de curto prazo serão compensados por perdas de longo prazo se isso levar a uma maior degradação dos ecossistemas, ameaçando a capacidade futura de manter os níveis de produção atuais. É possível, entretanto, melhorar significativamente a produtividade agrícola onde ela tenha sido deixada para trás e, portanto, aumentar a produção onde ela mais precisa ser aumentada, isto é, em países pobres e com déficit alimentar, ao mesmo tempo que são melhoradas as condições de vida de agricultores que praticam agricultura em pequena escala, de forma familiar, e são preservados os ecossistemas e a biodiversidade (CAISAN, 2012).

O pacote tecnológico da atual modernização agrícola, adotado pelo Brasil a partir do final da década de 1960, trouxe consigo crescente redução da biodiversidade agrícola e alimentar. Esse modelo agroalimentar, hegemônico em nível mundial, baseado no cultivo de variedades genéticas de alta produtividade, na utilização de insumos químico-sintéticos, na mecanização e no recurso a fontes não renováveis de energia, é o responsável pela crescente deterioração dos sistemas agrícolas e ecossistemas (SANTOS; TONEZER; RAMBO, 2009).

A produção agroalimentar deve ser enfocada também em suas dimensões sociais, culturais e ambientais, e não apenas no aspecto quantitativo, expresso na disponibilidade física de bens. A promoção de formas sustentáveis de produção agroalimentar, para o mercado doméstico ou para as exportações, não pode ser vista sem suas conexões com as demais dimensões. Nessa perspectiva, a criação de condições para a permanência das famílias rurais no campo e, simultaneamente, as contribuições da agricultura familiar para a segurança alimentar e nutricional são elementos de grande repercussão econômica, social, cultural e ambiental. Para que isso ocorra, faz-se necessário vigoroso processo de transição para um modelo de desenvolvimento rural fundamentado na valorização do patrimônio natural do território brasileiro e no aproveitamento da capacidade de trabalho e da criatividade da agricultura familiar. A agricultura realizada em unidades familiares é também a que melhor proporciona a conservação, o uso sustentável e o manejo da biodiversidade e da agrobiodiversidade (CONSEA, 2004).

Entre os modelos agroalimentares alternativos destacam-se a agricultura orgânica, o agroextrativismo e a agroecologia, que incluem a sustentabilidade em suas dimensões social, econômica, ambiental, política, cultural e ética. Usando defensivos naturais e ocupando pequenas extensões de terra e mão de obra familiar, a agricultura orgânica agrega valores socioambientais evidentes à sua produção. Há numerosas e bem-sucedidas experiências de transição agroecológica promovidas por organizações da sociedade civil em todo o Brasil que indicam caminhos promissores para políticas públicas orientadas para a promoção da segurança alimentar e nutricional e do desenvolvimento rural sustentável. A agricultura familiar de base ecológica e agroecológica interrelaciona a atividade agrícola, a biodiversidade e o território, cumprindo papel decisivo na manutenção das comunidades rurais e do patrimônio cultural que se expressa, sobremaneira, nos alimentos.

Já o agroextrativismo viabiliza a diversificação produtiva, especialmente junto a povos e comunidades tradicionais, tais como caboclos, pescadores artesanais, ribeirinhos, geraizeiros, catingueiros e caiçaras, entre outros, e também aos povos indígenas e comunidades quilombolas. Ressalte-se que o agroextrativismo e os sistemas agroflorestais contrapõem o modelo destrutivo e excludente da monocultura extensiva e intensiva. Eles levam em conta o estreito relacionamento entre os extrativistas, a floresta e seus recursos – solo, água, fauna e flora – e a agricultura, que se explora tanto para o consumo quanto para o comércio. Esses sistemas comportam estratégias bastante diversas em termos de processos de desenvolvimento sustentável, contemplam a manutenção de práticas tradicionais e auxiliam na definição de políticas agrárias.

A biodiversidade dos biomas e ecossistemas tropicais apresenta grande importância para essas populações que neles habitam, gerando emprego e renda, e enorme potencial econômico, ainda mal aproveitado. Entre os produtos aproveitáveis está uma grande variedade de frutas, castanhas, sementes oleaginosas, resinas, gomas, plantas medicinais etc. Produtos provenientes de atividades extrativistas são de grande importância para a economia rural de países em desenvolvimento, particularmente para os pobres e as mulheres. Há pesquisas que argumentam que a maior parte da exploração comercial de produtos florestais não madeireiros é feita de forma que prejudica a manutenção das funções ecológicas das populações de plantas tropicais, entretanto, sabe-se que diversas populações humanas que, historicamente, habitam ou habitaram ricos ecossistemas os mantiveram bem preservados, aproveitando seus recursos e até incrementando sua biodiversidade.

Em geral, o extrativismo desempenha caráter secundário em relação à agricultura e à pecuária, como atividade produtiva principal, no que se refere à segurança alimentar e geração de renda. Em alguns casos, no entanto, a atividade extrativa se torna a principal atividade desempenhada. De qualquer forma, no Brasil, dada a sua imensa gama de produtos de natureza extrativa e sua densa cobertura florestal, a análise do extrativismo tem grande importância. O extrativismo de muitos produtos vegetais parece não ser uma atividade econômica atrativa ao grande capital. As dificuldades em obtenção de escala, padronização, transportes, distribuição e comercialização, entre outras, fazem com que, por maior que seja a disponibilidade de recursos, estes não sejam aproveitados, tendendo a serem substituídos por grandes cultivos padronizados e mecanizados. Para agricultores familiares, entretanto, cuja lógica da diversificação das estratégias produtivas e comerciais é mais vantajosa, o aproveitamento da biodiversidade nativa insere-se como atividade complementar viável, tanto para o autoconsumo quanto para a geração de renda, inseridos em arranjos produtivos locais.

A gestão da conservação da biodiversidade desempenha, portanto, papel essencial e significativo no desenvolvimento sustentável da agricultura, no qual o fortalecimento de sistemas

agroalimentares de base ecológica perfaz estratégias concretas contra a pobreza, a fome, a insegurança alimentar e a desnutrição. A integração do uso sustentável da biodiversidade com a segurança alimentar e nutricional e políticas de combate à fome pode gerar amplos benefícios sociais, econômicos, culturais e ambientais, inclusive apoiar os esforços de redução da pobreza, mais do que qualquer outra estratégia.

Para que isso aconteça, o conhecimento sobre a biodiversidade para alimentação, nutrição e agricultura deve ser ampliado, e os dados sobre a análise da composição dos alimentos com base na biodiversidade local e regional, bem como sobre seu consumo, são importantes. O reconhecimento do valor da biodiversidade para melhorar a nutrição é um componente essencial da mudança de paradigma na abordagem sobre a insegurança alimentar e a desnutrição. Novas estratégias para lidar com a desnutrição devem ser sistemáticas, multissetoriais e integradas num quadro geral. A sustentabilidade no bem-estar nutricional pode ser alcançada por meio de uma combinação de ações de base comunitária para tratar as causas locais de desnutrição; melhorias nas políticas, programas e iniciativas públicas nacionais e setoriais; suporte para que as famílias pobres possam acessar ou adquirir alimentos suficientes e utilizá-los mais eficazmente; e melhoria da educação alimentar e nutricional, com informações para a melhoria da dieta (TOLEDO; BURLINGAME, 2006).

Muitos fatores são reconhecidos por afetarem o teor de nutrientes nos alimentos, incluindo o clima, a geografia, a geomorfologia e a geoquímica, além das práticas agrícolas, tais como a fertilização e o melhoramento genético das espécies alimentícias. Até agora, principalmente no que diz respeito às plantas, as diferenças específicas entre cultivares e variedades de uma mesma espécie receberam pouca atenção quanto à sua composição e contribuição nutricional. No passado, os dados de composição de alimentos, de forma genérica, foram considerados suficientes para a maioria dos fins, mas, atualmente, a utilidade dos dados de composição nutricional específicos para cada cultivar e variedade é cada vez mais reconhecida. Deve ficar claro que, quando o conteúdo de nutrientes é significativamente diferente para os alimentos derivados de uma mesma espécie, esses alimentos devem ser registrados independentemente nos bancos de dados de composição de alimentos. Tais informações devem ser transmitidas, de forma clara e objetiva, a todos os atores envolvidos nos setores da saúde, da segurança alimentar e nutricional, da produção de alimentos, entre outros, por meio de programas e iniciativas de educação alimentar e nutricional, e incorporadas às políticas, programas e iniciativas públicas voltadas à segurança alimentar e nutricional e à promoção da alimentação saudável (TOLEDO; BURLINGAME, 2006).

5 Revisão e atualização dos Alimentos Regionais Brasileiros: caminhos percorridos

No ano de 2002, foi divulgada pelo Ministério da Saúde a publicação *Alimentos Regionais Brasileiros*, com o objetivo de apoiar a ação educativa de incentivo à alimentação adequada e saudável para indivíduos e comunidades, em especial ao aumento do consumo de frutas, verduras e legumes. Visava, ainda, contribuir para divulgar a variedade desses alimentos no País, orientar seu uso em preparações culinárias e despertar o interesse para o cultivo, extração racional, transformação para consumo ou geração de renda. Assim, o material centrava-se no resgate, na valorização e no fortalecimento da cultura alimentar brasileira, em todas as regiões, e na colaboração para a segurança alimentar e nutricional da população brasileira.

A fim de conduzir a revisão e atualização da publicação, foi proposta a realização de seis oficinas culinárias, uma em cada região e duas na região Nordeste, com a proposta de construção coletiva, em um processo participativo e inovador, com enfoque para preparações culinárias contendo frutas, verduras e legumes disponíveis localmente ou preparações tradicionais da cultura alimentar dessas regiões, nas quais esses alimentos pudessem ser adicionados sem descaracterizar a preparação.

Experiências que objetivam a promoção da saúde por meio de oficinas culinárias demonstram impactos positivos para a população beneficiada. Isso é confirmado por resultados divulgados em pesquisas que demonstram que a adoção de uma metodologia participativa motiva a colaboração e adesão aos objetivos propostos, tendo a culinária como eixo estruturante (STACCIARINI; ESPERIDIÃO, 1999; JEOLAS; FERRARI, 2003; CASTRO et al., 2007).

Ao longo dos anos de 2007, 2008 e 2009, as oficinas culinárias foram conduzidas, com o apoio de algumas instituições de ensino superior e institutos de nutrição,[20] e a realização, em cada evento, de preparações típicas ou que apresentavam alimentos regionais como um de seus principais ingredientes. As preparações contemplavam itens de pratos principais ou únicos, guarnições, acompanhamentos, entradas, pratos principais e produtos para desjejum, colação e lanches, representativos de cada região envolvida e cuja composição ao longo de um dia caracterizasse um cardápio regional.

Outra premissa utilizada foi a melhoria da qualidade nutricional das preparações, a partir da redução das quantidades de sal, açúcar, gorduras saturadas e gorduras totais das receitas, considerando que o incentivo ao consumo de preparações regionais não pode ser dissociado do consumo de pratos saudáveis. Para o aprofundamento sobre técnicas dietéticas voltadas à redução desses nutrientes e ingredientes em receitas, ao final desta publicação, foi inserido um apêndice com informações adicionais para refeições preparadas em casa, nas escolas ou em outros equipamentos de alimentação e nutrição (Apêndice A).

[20] Universidade de Brasília, Universidade Federal do Pará, Universidade Federal da Paraíba, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Universidade Federal de Santa Catarina e Instituto de Nutrição Annes Dias, da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro.

A seleção das preparações foi conduzida em três etapas: a primeira, com a identificação das receitas; a segunda, com teste e melhoria da qualidade nutricional das receitas pré-selecionadas; e a terceira, com a realização de seis oficinas culinárias. Para a primeira etapa, foi realizado levantamento de insumos de relevância regional, categorizados como frutas, verduras e legumes, com o objetivo de identificar receitas de reconhecimento local. Os meios utilizados para a pesquisa foram: solicitação de receitas à rede de alimentação e nutrição, consulta bibliográfica e consulta aos principais órgãos que atuam com alimentos regionais no País. O Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília e a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) foram os órgãos que apoiaram diretamente essa etapa. Adicionalmente, pesquisa de receitas no nível local, disponibilizadas pelas secretarias de saúde municipais, estaduais e do Distrito Federal e pelos centros colaboradores e de referência em alimentação e nutrição, além de parceiros e organizações não governamentais, complementou o levantamento inicial e auxiliou na estruturação de cardápios regionais.

As receitas selecionadas foram então classificadas de acordo com as refeições na qual pudessem ser servidas, no sentido de oferecer a possibilidade da composição de um cardápio saudável e regional ao longo do dia. Além disso, pretendeu-se que fossem ofertadas possibilidades de substituições de ingredientes em algumas receitas, quando possível, para que as variações constituíssem novas possibilidades para o consumo de frutas, verduras e legumes regionais (Apêndice B).

As preparações identificadas na primeira etapa foram testadas no Laboratório de Técnica Dietética da Universidade de Brasília. As modificações culinárias necessárias para a segunda etapa foram realizadas, levando-se em consideração o valor nutricional, origem dos ingredientes e adequação, com o propósito de incentivo à alimentação regional e saudável. Todos os ingredientes foram listados, destacando-se os possíveis responsáveis pela inadequação nutricional, como o excesso de gorduras, açúcar ou sódio. Posteriormente, considerando-se a funcionalidade desses ingredientes na preparação, foram propostas substituições para, então, serem realizados os testes.

Outro aspecto observado nessa etapa foi a técnica de cocção (cozimento) empregada. No caso de frituras, por exemplo, foram utilizadas técnicas de semelhante princípio, ou seja, emprego de calor seco, como assar e grelhar, mas que dispensassem a obrigatoriedade do uso de gorduras. Outra técnica empregada foi a dessalga prévia de alguns ingredientes como charque, carne de sol e camarão seco, para retirada do excesso de sal e consequente redução da quantidade de sódio da preparação.

Para a fase de realização das oficinas, terceira etapa, foi proposto um planejamento em que, inicialmente, foram contatadas as instituições que poderiam sediar o evento na região em questão. Nessa fase, foi fundamental o apoio e a parceria das universidades e institutos de nutrição, bem como do quadro docente. A partir do aceite, foram convidadas instituições em interface com a temática da oficina: secretarias de saúde municipais, estaduais e do Distrito Federal; conselhos de segurança alimentar estaduais e distrital; conselhos regionais de nutricionistas; entidades participantes do sistema S; organizações não governamentais; e profissionais da educação e da assistência social.

Em cada uma das seis oficinas, com duração aproximada de oito horas (uma tarde e uma manhã em dias consecutivos), os participantes elaboraram, em média, 30 receitas. Os participantes eram orientados previamente a adotarem procedimentos adequados em laboratório de técnica dietética, em relação ao vestuário e ao uso de adereços. Ao final de cada período, realizava-se a etapa de degustação e análise sensorial em relação às características organolépticas das preparações produzidas pelos participantes, seguida de discussão orientada pelo grupo condutor da proposta (consultores da Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde e professores da Universidade de Brasília). Na etapa de análise sensorial, foram avaliados, com uso de escala hedônica de sete pontos (cujas categorias variam de gostei muitíssimo a desgostei muitíssimo), os seguintes parâmetros: aparência, aroma, sabor, textura e aceitação da preparação. Observações referentes à execução de cada receita, possibilidades de substituição dos ingredientes e demais sugestões pertinentes foram discutidas e, ao final, excluíram-se as receitas que não foram consideradas representativas da região para composição desta nova edição de *Alimentos Regionais Brasileiros*. O grupo de participantes definiu, ainda, as porções de cada preparação, em gramatura e em medida caseira, de acordo com os hábitos de consumo locais.

OFICINA CULINÁRIA DA REGIÃO SUL

Laboratório de Técnica Dietética da Universidade Federal de Santa Catarina

OFICINA CULINÁRIA DA REGIÃO NORDESTE

Universidade Federal do Rio Grande do Norte

OFICINA CULINÁRIA DA REGIÃO SUDESTE
Instituto de Nutrição Annes Dias
(SMS Rio de Janeiro)
OFICINA CULINÁRIA DA REGIÃO NORDESTE
Universidade Federal da Paraíba

OFICINA CULINÁRIA DA REGIÃO CENTRO-OESTE
Universidade de Brasília

OFICINA CULINÁRIA DA REGIÃO NORTE
Universidade Federal do Pará

Ao final de todo esse processo, os 165 participantes (Apêndice C) selecionaram 110 preparações, que são aqui apresentadas separadamente por região, sendo 19 para a região Norte, 25 para a região Nordeste, 17 para a região Centro-Oeste, 27 para a região Sudeste e 22 para a região Sul (Apêndice D). Cada preparação é apresentada em Ficha Técnica de Preparo (FTP) em formato adaptado, cujas informações disponibilizadas serão as seguintes:

TIPO DE PREPARAÇÃO:
XXXXX XXXXX

Ingredientes	Peso bruto	Medida caseira

Rendimento:
Porção:

PERCENTUAL DE MACRONUTRIENTES

Carboidratos
Proteínas
Lipídeos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de:

Valor energético
Carboidratos
Proteínas
Gorduras totais
Gorduras saturadas
Gorduras trans
Fibra alimentar
Sódio

MODO DE PREPARO:

Passo 1;
Passo 2;
Passo 3 (...)

Cabe observar que a FTP é um instrumento gerencial de apoio operacional, por meio do qual se faz o ordenamento dos custos, a ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional da preparação e, portanto, útil para subsidiar o planejamento do cardápio, garantindo que a preparação tenha sempre o mesmo aspecto físico e sensorial (AKUTSU et al., 2005). Como a FTP apresenta a composição nutricional da preparação, permite combiná-las de forma que se tenha um cardápio saudável, sendo considerado um instrumento para promoção da saúde e atendendo, dessa forma, ao pressuposto de montagem de cardápio diário regional e saudável.

Os dados referentes ao peso bruto e à medida caseira constantes na FTP foram padronizados de acordo com a lista apresentada no Apêndice E, uma vez que, no Brasil, não há padronização dos utensílios e, tampouco, linha-padrão de utensílios.

As informações nutricionais das preparações foram calculadas a partir das seguintes fontes:

· Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (Taco), versões I e II (UNICAMP, 2004; 2006);

· Tabela de Composição dos Alimentos (PHILIPPI, 2011));

· Tabela de Composição Nutricional das Hortaliças (LUENGO et al.); e

· Tabela de Composição de Alimentos (IBGE, 1979) e Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil (IBGE, 2010; 2011).

Retomando o pressuposto de melhoria da qualidade nutricional das receitas selecionadas, preparações que apresentavam carnes salgadas como ingredientes (exemplo: carne de sol, charque ou camarão seco) e que foram submetidas à dessalga, anterior, tiveram seu conteúdo de sódio reduzido; todavia não foi possível considerar essa redução na tabela de informação nutricional. Atenção especial foi dada à quantidade de sódio dos pratos principais, mas é fundamental orientar as famílias a atentarem para a adequação da ingestão de sódio nas refeições, consumindo acompanhamentos e guarnições com baixos teores desse micronutriente. Os cálculos nutricionais também não consideraram ingredientes usados para untar e polvilhar os utensílios, nos casos de bolos e tortas assadas.

Referências

AGUIAR, J. P. L. Tabela, de composição de alimentos da Amazônia. **Acta Amazonica**, v. 26, n. 1/2 p. 121-126, 1996.

AKUTSU, R. C. et al. A Ficha Técnica de Preparo como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 277-279, 2005.

ALMEIDA, F. A. C. et al. Componentes químicos e estudo da umidade de equilíbrio em vagens de algaroba. **Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais**, Campina Grande, v. 5, n. 1, p. 43-50, 2003

ALMEIDA, M. et al. **Cultura alimentar em idosos de Mutuípe, Bahia**. Salvador: EDUFBA, 2008.

ANDRADE, A. F. et al. **Boas práticas de manejo para o extrativismo sustentável da gueroba**. Brasília: ISPN, 2013.

ARDISSONE, R. E. et al. **Biodiversidade pela boca:** plantas alimentícias não convencionais (PANCs). Parte 1 – Hortaliças. Santa Cruz do Sul: UFRS; MPA, set. 2009.

BELUZZO, R. A valorização da cozinha regional. In: ARAÚJO, W. M. C.; TENSER, C. M. R. (Org.). **Gastronomia:** cortes e recortes. Brasília: Senac, 2005. p. 181-188.

BOURDIEU, P. **O poder simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1989.

BRASIL. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**: 2012-2015. Brasília: MDS; Consea, 2011.

______. Ministério da Saúde. Guia alimentar da população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2006.

CARAZZA, L.; ÁVILA, J. C. C. **Manual tecnológico de aproveitamento integral do fruto do baru**. Brasília: ISPN, 2010.

CARVALHO, M. G. et al. Avaliação dos parâmetros físicos e nutricionais de amêndoas de chichá, sapucaia e castanha-do-gurgueia. **Revista Ciência Agronômica**, Fortaleza, v. 39, n. 4, p. 517-523, 2008.

CASCUDO, C. L. **História da alimentação do Brasil**. 3. ed. São Paulo: Global, 2007.

CASTRO, F. N. **Comida se tempera com cultura**. Rio de Janeiro: Faz Cultura, 2002.

CASTRO, I. R. C. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588, 2007.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (CONSEA). **Princípios e Diretrizes de uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional**. Textos de Referência da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília: Consea, jul. 2004.

CONTREAS, J.; GRACIA, M. **Alimentación y cultura:** perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel, 2005.

CORADIN, L.; SIMINSKI, A.; REIS, A. **Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial**: plantas para o futuro – Região Sul. Brasília: MMA, 2011.

COSTA, J. P. C. da; MÜLLER, C. H. **Fruticultura tropical**: o biribazeiro (Rollinia mucosa (Jacq.) Baill. Belém: Embrapa; CPATU, 1995. (Embrapa-CPATU. Documentos, n. 84).

CRESPO, J. **A história do corpo**. Lisboa: Difel, 1990.

DA MATTA, R. **O que faz do Brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

FISCHLER, C. A McDonaldização dos costumes. In: FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. (Org.). **História da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

______. Food, self and identity. **Social Sciences Information**, Paris, v. 27, n. 2, p. 275-293, 1988.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. (Org.). **História da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FREITAS, M. C. S. **Agonia da fome**. Salvador: Edufba; Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003.

FREYRE, G. **Casa grande e senzala**. 32. ed. Rio de Janeiro: Record, 1997.

HARRIS, M. **Vacas, credos, guerras e brujas**. Madrid: Alianza, 1982.

HELMAN, C. G. **Cultura, saúde e doença**. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

HOFFMANN, R. Pobreza, insegurança alimentar e desnutrição no Brasil. In: ______. **Segurança alimentar e cidadania**: a contribuição das universidades paulistas. Campinas: Mercado de Letras, 1996.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Estudo Nacional de Despesa Familiar – ENDEF**. Tabela de composição dos alimentos. Rio de Janeiro: IBGE, 1979.

______. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: aquisição alimentar domiciliar per capita. Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

______. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

JEOLAS, L. S.; FERRARI, R. A. P. Oficinas de prevenção em um serviço de saúde para adolescentes: espaço de reflexão e de conhecimento compartilhado. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 611-620, 2003.

LEONEL, M. et al. Extração e caracterização de amido de jacatupé (Pachyrhizus ahipa). **Ciência e tecnologia de alimentos**, v. 23, n. 3, p. 362-365, dez. 2003.

LEONEL, M.; CEREDA, M. P. Caracterização físico-química de algumas tuberosas-amiláceas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 22, n. 1, p. 65-69, 2002.

LÉVI-STRAUSS, C. **A origem dos modos à mesa**. Tradução de Beatriz Perrone Moisés. São Paulo: Cosac Naify, 2006. (Mitológicas, 3)

______. **O cru e o cozido**. São Paulo. Cosac Naify, 2004. (Mitológicas, 1)

LUENGO, R. F. A. et al. **Tabela de composição nutricional das hortaliças**. Brasília: Embrapa Hortaliças, 2011.

MENACHE, R. (Org.). **A agricultura familiar à mesa**: saberes e práticas da alimentação no Vale do Taquari. Porto Alegre: Editora UFRGS, 2007.

MUNIZ, L. B. et al. Caracterização física e química de abóbora Cucurbita ficifolia Bouché cultivada em Brasília-DF: uma potencial hortaliça para tratamento da diabetes mellitus tipo 2. In: JORNADA CIENTÍFICA DA EMBRAPA HORTALIÇAS, 2., 2012, Brasília, DF. **Anais**... Brasília, DF: Embrapa Hortaliças, 2012. Disponível em: <http://www.alice.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/930083/1/IIJCEHLidiane.pdf>. Acesso em: 19 dez. 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Global strategy on diet, physical activity and health: fifty-seventh World Health** Assembly Wha 57.17. Genebra: OMS, maio 2004. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2012.

______. **Informe sobre saúde no mundo 2002:** reduzir os riscos e promover uma vida saudável. Genebra: OMS, 2002.

PACKER, L. A. **Biodiversidade como bem comum**: direitos dos agricultores, agricultoras, povos e comunidades tradicionais. Curitiba: Terra de Direitos, 2012.

PANTOJA, L. P. et al. Caracterização físico-química de frutos de duas variedades de tamarilho oriundas do norte de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Fruticultura**, Jaboticabal - SP, v. 31, n. 3, p. 916-919, set. 2009.

PENA, P. G. L.; FREITAS, M. C. S.; CARDIM, A. Trabalho artesanal, cadências infernais e lesões por esforços repetitivos: um estudo de caso em uma comunidade de mariscadeiras em Ilha de Maré, Bahia. **Revista de Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 8, p. 383-392, ago. 2008.

PHILIPPI, S. T. **Tabela de composição de alimentos**: suporte para decisão nutricional. Brasília: Anvisa, Finatec/NUT-UnB, 2011.

POULAIN, J. P. **Sociologias da alimentação**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2004.

RAMOS, A. **O negro brasileiro**: etnografia religiosa e psicanálise. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1934.

RIBEIRO, D. **O povo brasileiro**: a formação e o sentido do Brasil. 2. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

ROCHA, M. S. **Compostos bioativos e atividade antioxidante (in vitro) de frutos do cerrado piauiense**. 2011. Dissertação (Mestrado em Alimentos e Nutrição) – Universidade Federal do Piauí, Teresina, 2011.

ROTENBERG, S. et al. Oficinas culinárias na promoção da saúde. In: DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATOMANCUSO, A. M. (Coord.). **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. p. 327-334.

SANTOS, F.; TONEZER, C.; RAMBO, A. G. **Agroecologia e agricultura familiar**: um caminho para a soberania alimentar? Porto Alegre: Sober, 2009.

SANTOS, M. **Por uma outra globalização**: do pensamento único à consciência universal. Rio de Janeiro: Record, 2000.

STACCIARINI, J. M. R.; ESPERIDIÃO, E. Repensando estratégias de ensino no processo de aprendizagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 7, n. 5, p. 59-66, 1999.

STELLA, A.; KAGEYAMA, P. Y.; NODARI, R. Políticas públicas para a agrobiodiversidade. In: BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Agrobiodiversidade e diversidade cultural**. Brasília, 2006. p. 41-56. (Série Biodiversidade)

TOLEDO, A.; BURLINGAME, B. Biodiversity and nutrition: a common path toward global food security and sustainable development. **Journal of Food Composition and Analysis**, Roma, v. 19, n. 6-7, p. 477-483, Sept./Nov. 2006.

TOLEDO, V. T.; BARRERA-BASSOLS, N. A Etnoecologia: uma ciência pós-normal que estuda as sabedorias tradicionais. In: ALBUQUERQUE, U. P.; LUCENA, R. F. P. de; CUNHA, L. V. F. C. da (Org.). **Métodos e técnicas na pesquisa etnobiológica e etnoecológica**. Recife: NUPPEA, 2010. p. 13-36.

TRIGO, M. et al. Tabus alimentares em região do norte do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 23, n. 6, p. 455-64, 1989.

TURNER, B. S. **El cuerpo en la sociedad**. México: Fondo de Cultura Económica, 1989.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP). Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). **Tabela brasileira de composição de alimentos – Taco**: versão 1. Campinas: NEPA/UNICAMP, 2004.

______. ______. **Tabela brasileira de composição de alimentos – Taco**: versão 2. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2006.

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE (USDA). **National Nutrient Database for Standard Reference**. Alexandria, [s.d.].

WANDERLEY, M. N. B. **O mundo rural como espaço de vida**: reflexões sobre a propriedade da terra, agricultura familiar e ruralidade. Porto Alegre: Editora UFRGS, 2009.

WOORTMANN, K. **A família das mulheres**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1987.

______. **Hábitos e ideologias alimentares em grupos sociais de baixa renda**: relatório final. Brasília: UnB, 1978. (Série Antropologia, n. 20).

Bibliografia complementar

ALMEIDA, S. P. et al. **Cerrado**: espécies vegetais úteis. Planaltina: Embrapa-CPAC,1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentos regionais brasileiros**. Brasília, 2002.

______. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília, 2012.

CÂMARA INTERMINISTERIAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (CAISAN). **Agroecologia e o direito humano à alimentação adequada**. Tradução do relatório de Olivier de Schutter, relator especial da ONU para Direito à Alimentação, apresentado ao Conselho de Direitos Humanos. Brasília: MDS, 2012. (Caderno SISAN, n. 1/2012)

CAMARGO, U. A. **Uvas do Brasil**. Brasília: Embrapa, 1994.

CARVALHO, P. E. R. **Espécies arbóreas brasileiras**. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo, PR: Embrapa Florestas, 2003. (Coleção Espécies Arbóreas Brasileiras, v. 1)

______. **Espécies arbóreas brasileiras**. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo, PR: Embrapa Florestas, 2006. (Coleção Espécies Arbóreas Brasileiras, v. 2)

______. **Espécies arbóreas brasileiras**. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo, PR: Embrapa Florestas, 2008. (Coleção Espécies Arbóreas Brasileiras, v. 3)

______. **Espécies arbóreas brasileiras**. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo, PR: Embrapa Florestas, 2010. (Coleção Espécies Arbóreas Brasileiras, v. 4)

DONADIO, L. C. **Novas variedades brasileiras de frutas**. Jaboticabal: SBF, 2000.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA (EMBRAPA). **Hortaliças na web**. [S.d.]. Disponível em: <http://www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/index.html#>. Acesso em: 10 dez. 2013.

FRANCO, G. **Tabela de composição química dos alimentos**. São Paulo: Atheneu, 1992.

HEREDIA, N. A. et al. Produção e renda bruta de cebolinha e de salsa em cultivo solteiro e consorciado. **Horticultura brasileira**, Brasília, v. 21, n. 3, p. 574-577, jul./set. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/hb/v21n3/17604.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2013.

JÚNIOR, J. F. S.; TOLEDO, A. S. **A cultura da mangaba**. Brasília: Embrapa Tabuleiros Costeiros, 2006.

KUHN, G. B. **Uvas para processamento**. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica, 2003.

NASCENTE, A. S. **A fruticultura no Brasil e o potencial da utilização de fruteiras nativas e exóticas na Amazônia**. Porto Velho: Embrapa-CPAF Rondônia, 2003.

RIBEIRO, D. **Os índios e a civilização**: a integração das populações indígenas no Brasil Moderno. 7. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

RIBEIRO, P. G.; DINIZ, R. C. **Plantas aromáticas e medicinais:** cultivo e utilização. Londrina: Iapar, 2008.

SHANLEY, P.; MEDINA, G. **Frutíferas e plantas úteis na vida amazônica**. Belém: Cifor; Imazon, 2005.

SILVA, D. B. et al. **Frutas do cerrado**. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica, 2001.

SILVA, J. A. et al. **Frutas nativas do cerrado**. Brasília: Embrapa, 1994.

SOUZA, A. G. C. et al. **Fruteiras da amazônia**. Brasília: Embrapa-SPI; Manaus: Embrapa-CPAA, 1996.

TEUTEBERG, H. O nascimento da era de consumo moderna. In: FREEDMAN, P. **A história do sabor**. São Paulo. São Paulo: Senac, 2009. p. 234-261.

VIEIRA, R. F. et al. **Frutas nativas da região Centro-Oeste do Brasil**. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica, 2010.

Apêndices

Apêndice A
Cozinhando com saúde: menos gordura, menos açúcar e menos sal

Os ingredientes e a forma de preparo dos alimentos influenciam no quanto uma preparação pode ser saudável ou não, além de modificar seu sabor natural. Muitas pessoas pensam que apenas os produtos industrializados (ou processados) são ricos em sal, gordura e açúcar. No entanto, quando se exagera nesses ingredientes, as preparações feitas em casa, no dia a dia, podem ser tornar grandes vilões da nossa saúde.

Além das receitas apresentadas nesta publicação, as orientações adicionais contribuem para reduzir o uso de gordura, açúcar e sal na comida preparada em casa e apresentar alternativas para não se perder o prazer de comer.

O primeiro passo é olhar a lista de ingredientes e verificar as mudanças saudáveis que se pode fazer para reduzir esses itens. Em seguida, olhar as quantidades dos ingredientes para tentar mudá-las e tornar o prato mais saudável. Chega a ser surpreendente como é possível reduzir o valor calórico das preparações, ressaltando o sabor e despertando o paladar para novas sensações!

É importante resgatar a culinária tradicional, valorizando os alimentos regionais e despertando os sentidos para este mundo de cheiros e sabores!

1 BEM ME QUER: REDUZIR A GORDURA FAZ BEM AO CORAÇÃO!

O que é a gordura?

Os óleos e gorduras constituem grupo variado de compostos encontrados em alimentos e no corpo humano. Para os seres humanos, a gordura é fonte de energia, além de participar de várias reações metabólicas. Quando há consumo exagerado, ela pode ser responsável – associada a outros fatores – pelo desenvolvimento do excesso de peso, doenças do coração, dislipidemias e de alguns tipos de cânceres.

Os óleos e gorduras têm papel importante na culinária como condutores de calor: douram e fritam os alimentos. A redução da quantidade total diária de gordura na alimentação é importante para nossa saúde; e, para alcançar esse objetivo, algumas orientações podem ser seguidas.

Ingredientes

Em relação aos alimentos de origem animal, a preferência deve ser dada a carnes bovinas magras (por exemplo, patinho e músculo), aves (sem pele) e peixes de uma forma geral, pois mesmo os peixes mais gordurosos são ricos em gorduras saudáveis. É importante ter cuidado com o excesso de vísceras na alimentação, porque elas são ricas em gorduras e colesterol. Do grupo do leite e derivados, é mais indicado preferir os desnatados (reduzidos em gordura).

Já as hortaliças possuem teores de gorduras muito baixos, inferiores a 1%, e não possuem colesterol, presente apenas em alimentos de origem animal. Algumas frutas e vegetais são ricos em

gorduras boas - como o abacate, o açaí, o baru, a macaúba, o coco, o gergelim, as castanhas e as nozes – e demandam maior atenção no consumo, principalmente para aquelas pessoas que estão desejando perder peso.

Modo de preparo

Do ponto de vista da culinária, ao assar ou grelhar um alimento, tem-se o mesmo efeito da fritura. Para compensar o sabor da gordura, pode-se investir no uso de temperos frescos, como cebola, alho, tomate, pimentão, cheiro-verde e ervas frescas. Para dar textura a massas e molhos, é possível adicionar frutas como maçã e banana e obter resultados bem positivos.

Assim, é importante prestar atenção na forma como o alimento é preparado e nos demais ingredientes utilizados na preparação. Deve-se evitar formas de preparo que acrescentem óleos, como as frituras, e aplicar outras técnicas culinárias, como refogar os alimentos em água. O uso de alimentos ricos em gorduras modifica também o perfil de sabor do alimento. A gordura influencia ainda na cor, brilho e textura da preparação; por isso, alimentos com pouca gordura têm características diferentes.

2 DOCE E AFETO: COMBINANDO SABORES SEM EXAGERAR NO AÇÚCAR

O que é o açúcar refinado?

O açúcar de mesa (sacarose) é um ingrediente importante, pois fornece energia para corpo, mas em excesso pode ser bastante prejudicial. Por isso, a quantidade de açúcar no sangue deve ser avaliada com frequência, principalmente nos indivíduos que têm diabetes, elevados níveis de triglicerídeos e excesso de peso. Além disso, o consumo de açúcar está relacionado ao aumento da incidência de cáries, principalmente em crianças, quando a higiene bucal nem sempre é realizada de forma adequada.

O açúcar tem função bem determinada na culinária. Além de dar sabor aos alimentos, o açúcar dá cor (caramelo), interfere na textura de bolos e pães, aumenta a capacidade de reter água nas caldas e dá a viscosidade e firmeza das gelatinas. Preparações que têm frutas também são influenciadas pela presença de açúcares.

Ingredientes

Deve-se prestar mais atenção ao sabor do alimento em si para valorizar as características de cada produto. Muitas vezes, o sabor característico do alimento não é reconhecido e só o sabor doce é percebido. Frutas e sucos de frutas, por exemplo, não precisam ser adoçados. Esse aspecto é mais importante ainda quando trabalhado na infância e a criança é apresentada aos sabores pela primeira vez. Por isso, mães, pais ou cuidadores de crianças pequenas precisam ser orientados a oferecer alimentos sem açúcar a elas. O açúcar mascara o verdadeiro sabor do alimento – como as frutas que já contêm açúcares naturais – e aumenta o valor calórico da preparação.

Modo de preparo

Na maioria das vezes, grandes quantidades de açúcar são adicionadas simplesmente porque é hábito consumir alimentos muito doces. Mas será que a quantidade utilizada para formar a calda de um pudim ou criar a crosta de um bolo pode ser reduzida?

No caso de caldas, geleias e compotas, ao se aumentar a quantidade de frutas e adicionar um ingrediente ácido (como o suco de limão), é possível elaborar a mesma calda sem o uso de tanto açúcar. Para a maciez de bolos e pães, é possível utilizar técnicas como adicionar claras em neve ou peneirar os ingredientes secos. Com isso, a receita incorpora mais ar e o produto final fica mais macio.

Além disso, é preciso observar as temperaturas e o tempo de cozimento para a obtenção do melhor resultado da preparação e reduzir a quantidade de açúcar adicionado.

3 NA DOSE CERTA: TEMPERANDO A VIDA COM POUCO SAL

O que é o sódio?

O sódio é um elemento químico encontrado no sal de cozinha (cloreto de sódio) e em grande parte dos alimentos. Uma parcela dele está presente naturalmente nos alimentos, porém a maior parte é adicionada durante o consumo, fabricação e preparo dos alimentos, na forma de sal ou outros aditivos que contêm sódio. As populações têm apresentado consumo excessivo de sódio (sal), com danos à saúde, como elevação da pressão arterial, sobrecarga dos rins e edemas.

As funções do sódio nos alimentos, além de conferir sabor ao alimento ou preparação, incluem a garantia da segurança sanitária e funções tecnológicas, como textura e estrutura dos produtos.

Ingredientes

Para diminuir o consumo de sal e acentuar o sabor das receitas, pode-se usar ervas frescas ou desidratadas (cheiro-verde, manjericão, alecrim, tomilho, sálvia, orégano, manjerona, entre outras), especiarias (canela, cravo, pimenta, curry), limão, cebola e alho, para temperar carnes, peixes, aves, saladas, sopas e diversas preparações culinárias.

As frutas também podem ser usadas na preparação de molhos e temperos, como a laranja e o maracujá, conferindo mais sabor às preparações e evitando o uso de sal.

Atenção ao consumo de produtos embutidos e temperos prontos: eles são ricos em sódio!

Modo de preparo

Técnicas de conservação dos alimentos mais atuais podem contribuir para a qualidade do alimento, como a refrigeração. Em último caso, se for indispensável a salga, o excesso de sal pode ser retirado com água, trocando-a repetidas vezes. Essa técnica foi utilizada em preparações apresentadas nesta publicação, especialmente nas preparações que apresentavam camarão seco e charque como ingredientes. A dessalga quente é mais rápida e demanda menos trocas de água.

Fique atento!

A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo máximo de 2.000 mg (2 g) de sódio por pessoa ao dia, o que equivale a 5 g de sal (lembrando que 40% do sal é composto de sódio), mas os brasileiros, atualmente, consomem mais que o dobro dessa quantidade.

É importante lembrar que o sódio já está presente nos alimentos mesmo sem que o sal propriamente dito tenha sido adicionado. Se a quantidade de sódio for superior a 400 mg em 100 g do alimento, este é considerado um alimento rico em sódio, sendo prejudicial à saúde e devendo ser evitado.

Por isso, nas preparações desses alimentos, é fundamental ter cuidado com a quantidade de sal adicionada, pois o sódio intrínseco aos alimentos já é bastante elevado. Além disso, alimentos como carnes e camarões secos devem ser dessalgados de forma a reduzir a quantidade de sal. Nas tabelas de composição nutricional apresentadas neste material, não foi considerada a dessalga das carnes, por isso o valor de sódio pode estar superestimado. Vale lembrar que estas receitas são comumente utilizadas em festividades e comemorações regionais que ocorrem eventualmente e não devem fazer parte do dia a dia da nossa alimentação.

Pessoas hipertensas, com problemas renais ou outra doença que exija a redução do consumo de sal na alimentação devem evitar essas preparações.

Apêndice B
Lista de substituições

A seguir é apresentada uma lista de possíveis substituições que podem ser realizadas em algumas das preparações desenvolvidas nesta publicação. Esta lista pode auxiliar a população a trocar as frutas e hortaliças caso não estejam disponíveis em sua casa ou cidade. As substituições foram realizadas para que não haja necessidade de alteração da preparação, apenas a troca desses ingredientes.

Região Norte

Arroz com jambu – por ser uma hortaliça com características específicas, nenhuma outra terá a mesma função do jambu. No entanto pode-se optar por chicória, couve ou espinafre.

Arroz com pupunha – também é possível preparar com a manga menos madura.

Biscoito de castanha – pode-se trocar a castanha-do-pará por castanha-de-caju não salgada.

Caldeirada de peixe – podem ser utilizados variados tipos de peixe da região ou camarão.

Pão de cará – o cará pode ser substituído por tubérculos como: batata, mandioca, inhame, batata-doce e batata-baroa.

Peixe recheado com castanha e abricó – pode-se rechear qualquer peixe da região trocando a castanha-do-pará pela castanha-de-caju e o abricó por cupuaçu ou manga.

Salada de feijão-de-santarém – pode-se utilizar qualquer tipo de feijão.

Salada de maxixe – pode-se utilizar o pepino.

Vatapá – pode ser feito com pão, farinha de trigo ou inhame, como na receita da Bahia.

Região Nordeste

Bolo de ciriguela – pode-se utilizar acerola, cagaita e cajá.

Cozido nordestino – os vegetais utilizados podem ser trocados pelos disponíveis na região.

Escondidinho de abóbora com charque – no lugar da abóbora, pode-se utilizar mandioca, batata-inglesa ou batata-baroa. No lugar do charque, pode-se utilizar frango desfiado ou peixe desfiado.

Gelado de cajá – pode ser feito também de acerola ou ciriguela.

Gratinado de fruta-pão – pode-se usar inhame, mandioca ou cará.

Pão de macaxeira – a macaxeira pode ser substituída por tubérculos, tais como: batata, cará, inhame, batata-doce e batata-baroa.

Peixada nordestina – podem ser usados os vegetais da região.

Rabada com agrião – pode-se usar serralha ou espinafre.

Refogado de carne com palma – pode-se usar qualquer hortaliça, como chuchu, cenoura ou abobrinha.

Tapioca com geleia de maracujá – a geleia pode ser alterada por qualquer outra da publicação.

Região Centro-Oeste

Açorda de araticum – pode-se trocar o tipo de carne.

Arroz com baru – substituir por qualquer outra castanha (castanha-do-brasil, castanha-de-caju ou nozes).

Bolo de mandioca – pode-se usar batata-doce no lugar da mandioca.

Cozidão – pode-se fazer com os vegetais da região.

Geleia de cagaita – pode ser de pitanga.

Manjar de marmelada-de-cachorro – pode-se utilizar ameixa seca.

Monjica de pintado – pode-se usar qualquer outro peixe da região.

Purê de maracujá – pode-se substituir o maracujá por cagaita, pitanga, manga ou laranja.

Região Sudeste

Angu com espinafre – pode-se usar beldroega ou agrião.

Arroz de forno – podem ser utilizados os vegetais disponíveis na região.

Berinjela recheada – utilizar qualquer tipo de carne. Também é possível usar abobrinha no lugar da berinjela.

Bolo brasileirinho – na parte verde, pode-se usar espinafre ou taioba.

Bolo de carambola – como em bolos de outras regiões, pode-se usar banana, abacaxi, maçã, tangerina, pera e ameixa.

Charuto – podem ser utilizadas outras carnes para rechear.

Compota de abiu – o abiu pode ser substituído por pêssego, ameixa ou nectarina.

Feijão com folha de mostarda – pode-se usar folha de taioba ou couve.

Geleia de caqui – no lugar do caqui, pode-se usar outras frutas como manga e goiaba.

Virado de vagem – pode-se usar abobrinha, chuchu ou cenoura.

Região Sul

Bolo de tangerina – como em receitas de outras regiões, pode-se usar banana, abacaxi, maçã, tangerina, pera e ameixa.

Chimia de morango (geleia) – pode-se substituir o morango por amora ou framboesa.

Cuca de banana – pode ser de maçã, pera ou goiaba.

Molho de nectarina – pode ser de pêssego ou ameixa.

Repolho-roxo refogado – pode-se usar repolho-branco.

Salada de lentilha com abobrinha – substituir a lentilha por ervilha ou outro tipo de feijão.

Torta de maçã – pode preparar com pera ou banana.

Apêndice C
Participantes das oficinas culinárias

Região Norte

Aida Nunes
Aline Ozana de Souza
Ana Carla Pinto da Silva
Andréa Marinho Pereira
Celeste Alves Moura
Deltirene da Costa Cardoso
Eduardo Pereira Nunes
Elenelma Barros da Silva
Enilda Cardoso da Silva
Ester Mourão Correa
Fabíola C. Gibson Alves
Fátima Maria Angelim Mendes Sales
Geraldo Dormont
Gizella Diniz Campos
Gleice Aleixo Garcia
Izabella Syane Oliveira Pereira
Joselina Alves de Castro
Lucia Yuyama
Luísa Margareth Carmo
Marcio Nazareno da Silva
Maria Amélia da Silva Queiroz
Maria Balbina Claudina Picanço
Maria de Nazaré Lima
Maria do Livramento C. Rêgo
Mary Jane A. Holanda
Patricia Miranda Mendes
Regina Rêas
Rosa Maria da Silva Barbosa
Roseana Telles Lins
Rosilene Costa Reis
Yonah Lêda J. Figueira

Região Nordeste – João Pessoa

Adriana Gomes Cesar Carvalho
Caroline Sousa Cabral
Cristianne Cavalcante Alves

Daniela Karla Medeiros Vasconcelos
Eliane de S. Gadelha Almeida
Erika Martins P. B. de Melo
Gildenae A. Chagas
Helvia Lourdes Pinheiro de Lucena
Ingryd de Lira Meireles
Jane Morais B. Freitas
Juliana de Araújo França
Liberalina Maria de Araújo
Lilian Nunes de Oliveira Machado
Lourena de Oliveira Cruz
Maria Angélica Andrade Freitas
Maria Betania Vale
Maria Clara Pereira Santana
Maria Cláudia C. Montal
Maria da Conceição R. Gonçalves
Maria Solange Alves Porto Guedes
Marta Souza Rocha
Medson Hally P. dos Santos
Nayara Moreira Massa
Nedja Silva dos Santos
Regina Maria Cardoso Monteiro
Silvânia Santos Dias
Silvia Maria D. de Lima
Silvia Maria de V. Palheira Cruz
Sybelle de Araújo Cavalcante
Tereza Helena Vasconcelos

Região Nordeste – Natal

Aline Alves Soares
Anita Moreira Ramos
Annamaria Barbosa do Nascimento Nóbrega
Cassandra Maria de Sena Muniz
Cleudmar Dominici
Erineide Tavares
Gabriel Camilo Azevedo de Castro
Glauce Jean Almeida Ramos Cordeiro
Gorete de Fátima Bezerra de Albuquerque
Jaci Azevedo de Fonseca Honório
Juliano Pereira
Jussele Lourenço da Silva
Leila Chaves da Silva
Leopoldina Augusta de Souza Sequeira
Leticia Castelo Branco P. Oliveira
Liane Lúcia Lohmann Silveira
Lílian Souza Leite

Luisa Maria Oliveira Pinto
Maria Edna Batista Teixeira
Maria Emília Fernandes da S. Amaro
Maria Valdinê Morais Milhomem
Miercio Robeth Lopes Martins
Naira Cláudia Wanderley
Neide Pereira Soares de Alcântara
Polyana de Olveira Cacho
Raimunda Alves de Araújo
Raquel Campos
Renata Alexandra M. Neves
Rijane Barros
Simone Carla Pereira Silva
Sueli Ismael. O. Correa
Taciana Cristóvão Verçosa
Zoraia Bandeira de Melo Costa Lima

Região Centro-Oeste

Alessandra Bento Veggi David
Ana Carolina Quireze Rosa
Ana Paula Pereira de Oliveira
Clarissa Maria Araújo Benício
Eliete Maria Silveira Lobão
Estelamaris Tronco Monego
Fernanda Gomes Carvalho da Silva
Fernanda Rocha Martins Vargas
Giovanny Vinicius Araújo de França
José Orlando de Melo Madalena
Kyara Michelline França
Lorena Chaves
Maria Isabel Lima Ramos
Maria Janaína Cavalcante Nunes
Milza Moreira Lana
Nedja Silva dos Santos
Priscila Aiko Hiane
Rafaela Brito
Regina da Silva Miranda
Simone da Cunha Rocha
Zilene Carvalho Rodrigues Ribeiro

Região Sudeste

Adriana Bouças Ribeiro
Ana Lúcia Fittipaldi
Ana Maria Ferreira Azevedo
Angelita dos Santos Nascimento
Carla Côrte Real

Denise de Augustinis Noronha Hernandez
Felipe Vieira França
Giovanna Bastazini Guerra
Inês Rugani
Jacqueline Miriam Maciel Junqueira
Jorginete de Jesus Damião
Luciana A. Maldonado
Márcia Teixeira
Mara Diana Rolim
Maria José de Paiva
Milene Gonçalves Massaro Raimundo
Miriam Francisca
Mônica Correa dos Santos
Paula da Silva
Rejane Pontes Gaspar Reis
Rosana Silva Abreu
Rosiméri da Silva Cordeiro
Rozi Billo
Sheila Rottenberg
Shirley Maria Fonseca
Suzete Marcolan
Thais Salema N. de Souza

Região Sul

Adriane Leandro
Ana Carolina Hardt
Ana Jeanette Lopes de Haro
Bethsáida de Abreu Soares Schmitz
Cristiane Aparecida Azevedo de Assis Machado
Deise Valério Vetromilla
Fernanda da S. Casagrande
Gleice Bordignon
Ileana Mourão Kazaki
Janaína Sempre Bom
Jussara Gazzola
Lili Purim Nunhues
Luciana O. Azevedo do Nascimento
Maísa Beltrame Pedroso
Marcia Riskowski Grolli
Nara Veras Guimarães
Regina Maria Ferreira Lang
Sandra Regina P. Avancini
Sheila Pereira Rangel
Silvana Helena de Oliveira Crippa
Silvana M. Teixeira da Silva

Apêndice D
Lista de preparações selecionadas por região

Apêndice E
Lista de medidas caseiras

Ingrediente	Peso bruto (g ou ml)	Medida caseira
Abóbora-japonesa	1.000	1 unidade pequena
Abobrinha	300	1 unidade grande
Açúcar	20	1 colher de sopa
	200	1 xícara de chá
Açúcar de confeiteiro	15	1 colher de sopa
Agrião	400	1 maço
Água	240	1 xícara de chá
Alho	3	1 dente
Amido de milho	100	1 xícara de chá
Arroz	170	1 xícara de chá
Aveia em flocos	10	1 colher de sobremesa
Azeite	10	1 colher de sobremesa
	15	1 colher de sopa
Azeitona	3	1 unidade
Bacon em fatia	10	1 fatia
Baru	180	1 xícara de chá
Batata-doce	400	1 unidade grande
Batata-inglesa	95	1 unidade média
	250	1 unidade grande
Berinjela	170	1 unidade média
Cagaita	160	1 unidade
Camarão seco	200	1 prato de sopa cheio
Canjica	185	1 xícara de chá cheia
Cebola	95	1 unidade pequena
	150	1 unidade média
Cenoura	120	1 unidade pequena
Chuchu	230	1 unidade grande
Coco ralado	100	1 xícara de chá
Colorau	3,5	1 colher de chá
Couve picada	100	1 xícara de chá
Ervilha	150	1 xícara de chá
Farelo de aveia	100	1 xícara de chá
Farinha de jatobá	40	1 xícara de chá

CONTINUA

CONTINUAÇÃO

Ingrediente	Peso bruto (g ou ml)	Medida caseira
Farinha de milho	80	1 xícara de chá
Farinha de rosca	10	1 colher de sopa rasa
Farinha de trigo	100	1 xícara de chá
Feijão-branco	300	1 xícara de chá
Feijão-carioca	150	1 xícara de chá
Feijão-verde	100	1 xícara de chá
Fermento químico	5	1 colher de chá cheia
Frango	200	1 peito
	2.500	1 unidade
Fubá	155	1 xícara de chá cheia
Gelatina sem sabor	12	1 pacote
Gergelim	4	1 colher de chá
Goma de tapioca	300	1 xícara de chá cheia
Gueroba	60	1 colher de servir
Jenipapo	80	1 unidade
Jiló	60	1 unidade
João-gomes	120	1 maço
Leite de coco	10	1 colher de sopa
	200	1 vidro pequeno
Leite em pó	20	1 colher de sopa
Limão	115	1 unidade média
Linguiça de frango	300	1 unidade grande
Louro	0,5	1 folha
Maionese	30	1 colher de sopa
Mandioca	115	1 unidade grande
Manteiga	16	1 colher de sobremesa
	25	1 colher de sopa
Maracujá	160	1 unidade média
	250	1 unidade grande
Marmelada-de-cachorro	300	1 pote
Maxixe	50	1 unidade
Mel	10	1 colher de sopa
Milho	20	1 colher de sopa
	280	1 espiga
Molho de tomate	165	1 xícara de chá
Óleo vegetal	2	1 colher de café
	10	1 colher de sopa
Páprica doce	4	1 colher de chá
Pequi	45	1 unidade

CONTINUA

CONTINUAÇÃO

Ingrediente	Peso bruto (g ou ml)	Medida caseira
Pimenta-de-cheiro	5,5	1 unidade
Pimenta-do-reino	1,5	1 colher de café
Pimentão	180	1 unidade média
Pinhão	220	1 prato de sobremesa
Pintado	130	1 posta
Pitanga	250	1 xícara de chá
Polvilho doce	125	1 xícara de chá
Queijo coalho	30	1 fatia grossa
Queijo muçarela ralado	100	1 xícara de chá
Quiabo	20	1 unidade
Quirera de milho	165	1 xícara de chá
Requeijão cremoso	25	1 colher de sopa
Ricota	120	1 xícara de chá
Sal	1	1 colher de café
	3	1 colher de chá
Tomate	5	1 colher de sopa
	100	1 unidade pequena
	150	1 unidade média
	185	1 unidade grande
Umbu	370	1 prato de sopa
Uva-passa	10	1 colher de sopa
Vagem	210	1 prato de sobremesa
Vinagre	6	1 colher de sobremesa
Vinagreira	120	1 maço